وداعًا للخجل

فريق العمل
Team Work

الكتاب
وداعًا للخجل

المؤلف
Team Work

المدير العام
هشام عبد اللّه

الإشراف العام
أحمد بهيج

الناشر
Publisher

دار الألف كتاب للنشر والتوزيع
1000 Books for Publishing

الألف كتاب
طباعة نشر توزيع

كنوز العالم لا تساوي كتاب.. ونحن الألف كتاب..

فريق العمل

إعداد وتصحيح لغوي
محمود أبويوسف

إخراج داخلي
محمود جمال جميل

تصميم
جمال محمود عبد الجواد

رقم الإيداع
٢٠١٥/٢٧٣٠٩

الطبعة الأولى 2017

التجهيزات الفنية
الألف كتاب

وداعًا للخجل

فريق العمل
(تيم وورك)



Mobile: موبايل:

(+2) 0100 50 98 106 (+٢) ٠١٠٠ ٥٠ ٩٨ ١٠٦

(+2) 012 880 41 865 (+٢) ٠١٢ ٨٨٠ ٤١ ٨٦٥

to contact us: للتواصل:

info@the1000books.com

for booking: للحجز:

books@the1000books.com

Visit our Website.. زوروا موقعنا الإليكتروني..

www.the1000books.com

Visit our page on Facebook.. زوروا صفحتنا على فيسبوك..

www.facebook.com/1000.Books.Publishing

جميع حقوق الطبع محفوظة للناشر، ولا يجوز نهائيًا نشر أو اقتباس
أو نقل أي جزء من الكتاب بدون الحصول على إذن كتابي من الناشر

All copyright © reserved to the Publisher, May not publish or quote or transfer any part of the book without the written prior permission of the Publisher



﴿فَأَمَّا الزَّبَدُ فَيَذْهَبُ جُفَاء وَأَمَّا مَا يَنفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الأَرْضِ كَذَلِكَ يَضْرِبُ اللّهُ الأَمْثَالَ﴾

[الرعد: ١٧]

تمهيـــــــد

الخجل هو شعور بشري، يشعر بالإهانة، الخزي، أو الإتهام، الخجل الحقيقي يكون مصاحبًا للإهانة حقيقية أو اتهام حقيقي، أما الخجل الزائف هو شعور زائف بدون أسباب حقيقية. كما أطلق عليه أنه «العاطفة التي تخبرنا أننا لا شيء».

يسيطر الخجل على الإنسان في درجات مختلفة منها ما هو طفيف ومنها ما هو كبير إلى درجة يشل فيها الإنسان ويفقده دوره الفعال في الحياة الإجتماعية.

نشوء الخجل

من المؤكد أن الإنسان عندما يخلق لا يكون خجولا أي أن الخجل ينمو مع نمو الإنسان أو يمكن القول بأن الأطفال عندما يولدون يكون لديهم ميل لأن يكونوا خجولين وكأن بذرة الخجل تخلق معهم وهنا تبرز أهمية التربية فإما أن تقوم بسقاية تلك البذرة لتنمو وتكبر أو أن تقضي عليها لتذهب دون عودة.

أسباب الخجل

إن لأسباب الخجل عدة وجوه ولكل وجه منها عدة نواحي (وجوه أخرى) تحدد هذه النواحي الظروف المحيطة بدءًا من الأسرة وانتهاءً بأعلى درجة من درجات الحياة الإجتماعية وكون الأسرة هي

المكان الأول لتنشئة الفرد فهي تستطيع دون سواها أن تبدل من طباعه كونها هي من أكسبه إياها وبالتالي فهي تستطيع تخليصه من مشكلة الخجل.

إن بعض أسباب الخجل تكون ناتجة بالدرجة الأولى عن فقد المهارات الإجتماعية وفي هذه الحالة تعليم الفرد للعادات المفقود منه سيخلصه تدريجيًا من خجله مع العلم أن فقد المهارات الإجتماعية في هذه الحالة ليس وحده السبب في الخجل ولكن هناك بعض الأسباب الأخرى المتعلقة بهذا السبب الذي يتربع على قمتها ولكن عند التخلص منه تتقلص تلك الأسباب نهائيا ولكنها لاتزول تماما ومن الممكن أن تظهر مجددًا إن السبب الأخر ناتج عن الحساسية الزائدة للشخص من الناحية النفسية والجسدية فمن الناحية النفسية نلاحظ أنه يشعر بالخوف والإضطراب لأقل الأسباب ومن الناحية الجسدية نجده يتعرق ويحمر لأقل الأسباب وأحيانًا الإصفرار وليس الإحمرار.

وهناك أسباب أخرى هي رفقه أشخاص لا يمتلكون القدرة العقلية نفسها أو لديهم تصرفات مخجله مما تؤدي إلى الخجل الزائد مثال..رفقة أشخاص ذو صوت عالي وذو مشيه غريبة لا تناسب أخلاقك وعاداتك مما يؤدي إلى الخجل والتوتر الزائد. كما قد يكون

الخجل نابعًا من شعور داخلي حين يحس الشخص (الخجول)أن الناس سيضحكون على سلوكاته أو أنه مراقب من الآخرين . هذا و يرجح الكثير من علماء النفس، إلى أن الأسباب الحقيقية للخجل تعود إلى بدايات التنشئة العائلية حين يمنع الطفل من التعبير عن شعوره أو رأيه، و منعه من مشاركة أفراد العائلة في المناسبات و الإجتماعات و غيرها.

التغلب على المشكلة

للتغلب على المشكلة النفسية يجب أن نجعل الوسط المحيط به ينعم بالهدوء والطمائنينة وبالتالي فإن هذا الهدوء سينعكس على نفسيته فيشعر بالهدوء النفسي والراحة للتغلب على المشكلة الجسدية (الحالة العضوية) يجب أن نحدد أسبابها ثم نجد أضادها إن لهذه الحالة من الإحمرار والتعرق لأقل الأسباب عدة أسباب ولكن السبب الأهم هو تخزن الطاقة الحرارية في داخل الجسم ولتوضيح ذلك إن الجسم البشري يعمل في فصل الصيف وفي الحر عملا مضاعفا ليضبط درجة حرارته الداخلية وينظم عملية التنفس العادية من خلال المسام وتتوسع هذه وينفرد الجلد لكي يتمكن من طرد الحرارة الداخلية إلى الخارج وإلا فإن تلك الحرارة تجعل الجسم يغلي ويفور وتمدد الأوعية الدموية يملؤها الدم الذي تكون كمية

الأوكسجين فيه قليلة.

وينجم عن ذلك إصابة المرء بمزيد من الحساسية تجاه المؤثرات الخارجية والشعور بالإنهاك وحتى ولو لم يقم الشخص بأي مجهود عضلي وهناك عوامل أخرى تؤثر في هذه الحالة مثل الضغط الجوي والرطوبة ونور الشمس وهكذا يجب للتخلص من هذه المشكلة أن نتخلص من حرارة الجسم وذلك عن طريق ممارسة الرياضة ويجب أن تكون منظمة ولذلك يجب الإطلاع على طرق ممارسة الرياضة بشكل نافع ومجدي ويجب ملاحظة الطقس المحيط بنا وما يؤثر به من الضغط الجوي والرطوبة لأن تغير نسب هذين العاملين في الجو بشكل على مناسب تؤدي إلى القلق الإكتئاب النفسي وكذلك يجب التعرض لأشعة الشمس والجلوس في غرفة منارة بأشعة الشمس وجيدة التهوية ونجد الكثيرين يتذرعون بأن الغرف المظلمة والضوء الخفيف يبعث إلى الهدوء وهذا شعورهم ولكن الأمر على عكس ذلك فهو يؤدي إلى أمرض نفسية تنمو وتتضاعف وهكذا نرى أن هذه المشكلة تتعلق بناحيتين مترابطتين (الناحية النفسية والناحية العضوية) ولذلك يجب تأمين الظروف المناسبة لتكونا سليمتين وخاليتين من الأمراض وما يعكر صفو عملهما.

سبب إحمرار الوجه عند الخجل

إنّ جسم الإنسان مزوّد إلىٰ جانب جهاز المناعة، بوسائل أُخرىٰ تتحرك عند مواجهة خطر أو موقف يثير الإرتباك. فعند الخطر تفرز هرمونات خاصة تساعد علىٰ المواجهة بعض الناس يصابون بالإرتباك والخجل وعند هذه الحالة يعاني الجسم من صراع داخليين الرغبة في الهروب، أو التماسك والظهور بثبات عن طريق التغلب علىٰ هذا الموقف.

ففي ظروف مواجهة الخطر، يكون من السهل اختيار الإشتباك أواهروب، أما في هذه الحالة الإجتماعية، فلا يفلح الهروب أو الصراع رغم أن الجهاز العصبي المركزي، المسئول عن السيطرة علىٰ المعاناة من الضغط النفسي، يكون في ذروة نشاطه.

لكن هذه الحالة تجعل الدم يتركز حول عضلات الجسم والمخ، بحثًا عن الحل المناسب، في الهرب أو المواجهة و أثناء هذا الموقف يريد الشخص التماسك و الصمود، بجهود مكثفة، فالنتيجة النهائية تكون اندفاع الدم في الطريق العكسي، أي إلىٰ سطح الجلد.

التغلب على الخجل

يشعر أي واحد منّا بالخجل في بعض الأحيان وهو قد يكون أمرًا طبيعيًا، لكن عندما يتجاوز الخجل حده فأنه سيثير لك الكثير من المشاكل في حياتك.

الخطوات

أولا:حدد أسباب شعورك بالخجل.فعلى سبيل المثال، هل يُرعبك أن يقال شيء ما حول مظهرك؟ تذكر، لا بد من وجود سبب وراء طريقة رد فعلك.

ثانيًا: تصرف كما لو كنت غير خجول.في خلوتك تصرف كما لو كنت تقطر ثقة بالنفس، ارفع رأسك، افتح صدرك، وأضف نوعًا من البخترة إلى مشيتك وتكلم بشكل حازم. وقد يبدو هذه الأمر سخيفًا، لكنك سترى النتائج عندما تتصرف هكذا في العلن.

ثالثًا: مارس تَصنُّع انفعالات العين والتبسم في تفاعلاتك مع الآخرين.أوقع نفسك في دردشة عفوية مع غرباء حول الطقس أو قضايا الساعة.

رابعًا: انظر الأفضل فيك. فأحد الطرق لتكريس الثقة بالنفس

هو التوجه إلى الأشياء الحسنة في الذات والتقليل من تأنيب الذات.

خامسًا: خفف من مخاوف رد فعلك من خلال تصور أسوأ ما قد يحصل.إذا قصدت أحدًا وقال لك «لا» أو تركك وانصرف فلا تسهب في التفكير في هذه الرفض وتبالغ في معانيه فكل منا يُرفض بطريقة أو بأخرى.

سادسًا: انظر وتعلَّم.مراقبة الأصدقاء أو حتى الغرباء غير الخجولين طريقة جيدة لتعلُّم بعض التلميحات الأولية.

سابعًا: أشعر بإيجابية تجاه نفسك، ولا تجعل نفسك تشعر بالإحباط وتمتع بوقتك. وتذكَّر أن الهدف الحقيقي أن تجد شخصًا يحبك على ما أنت عليه.



سؤال وجواب عن الخجل

السؤال

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أنا خجول من الكلام أمام البنات، وعندما تمرُّ أمامي بنت أعرفها، أو في الدراسة، أحس بإرتفاع ضربات قلبي، وإحْمِرار وجهي، وهذا يحدث مع أي بنت، حتى لو كانت من أقاربي، ولكن قد تكون هذه حالة شاذَّة حالَ تعوُّدي الكلامَ معها كثيرًا، وأنا الآن في مدرسة بنين فقط، ولما كنت في مدرسة مشتركة في مصر، كنتُ أُحرج جدًّا أمام البنات، ولكن في المدرسة الثانوية – لكونها مدرسة بنين – اختلف الوضع عن ذي قبل، ولكن إذا اجتمعتُ مع البنات في درسٍ أو غيره، فآهٍ مما يحدث!!

الجواب

أولاً: مقدمة ضرورية

سأبدأ جوابي بتذكيرك بتجربة كنا نجريها في المدارس ونحن صغار لتوضيح ظاهرة المغنطيسية. كنا نحمل مغنطيسًا ونقرّبه من قطعة معدنية على الطاولة، مسمار كبير مثلًا. في البداية لا نلاحظ أيَّ

تأثير للمغناطيس في المسمار، لكننا نستمر بتقريب المغناطيس ببطء شديد، وفي لحظة من اللحظات يرتعش المسمار قليلًا لأن المغناطيس بدأ بالتأثير في جُزَيئاته، وعندما تتضاءل المسافة بينهما أكثر يقفز المسمار ويلتصق بالمغناطيس. هذا هو ما يحصل بين شاب وفتاة أو رجل وامرأة؛ أحدهما مغناطيس والآخر معدن (ولا يهم أيهما هذا وأيهما ذاك، فكلا الطرفين ينجذب إلى الآخر بالغريزة)، فإذا فَصَلت بينهما مسافةٌ كافية عاشا في أمان، وإذا بدآ بالتقارب بدأ أحدهما بالتأثير في صاحبه كما يؤثر المغناطيس في جُزَيئات المعدن، وعند تجاوز المسافة الآمنة يفقد المعدن القدرةَ على المقاومة ويقفز إلى المغناطيس.

الخجل من الجنس الآخر واحدٌ من الدفاعات الطبيعية الفطرية التي فطر الله عليها نفوسَ الذكور والإناث لكي يبتعد أحدُهما عن صاحبه، وهي في الحدود الفطرية الطبيعية صفةٌ محمودة لا اعتراضَ عليها، وفي هذه الحدود لا نسميها خجلًا بل حياء، والحياء من الدين، بل هو شعبة من شعب الإيمان كما أخبرنا النبي ﷺ، الذي كان أشدَّ حياء من العذراء (كما وُصف ﷺ).

لنحاول أولًا التفريق بين الخجل والحياء، ثم نصنّف مشكلتك: «إلى أي الفئتين تنتمي؟» ثم نفكر في العلاج.

السبب في الإلتباس الذي يقع فيه الناس بين الخجل والحياء هو اشتراكُهما في الأعراض والنتائج. الأعراض تشمل التعرّقَ في

الجسم والجفافَ في الفم والتلعثمَ في النطق وتدفقَ الدم إلىٰ الوجه وزيادةَ ضربات القلب وصعوبةَ التنفس، إلىٰ غير ذلك مما يعرفه كل واحد منا، لأن أحدًا لم يخلُ في حياته من موقف غلب عليه فيه الحياءُ أو الخجل. هذه «الأعراض» دفاعاتٌ طبيعية يلجأ إليها جسمنا علىٰ مستوىٰ الفعل اللاإرادي للوصول إلىٰ «نتيجة»، هي صرفنا عن عمل أو سلوك معين استجابةً لإيحاء عقلي -واعٍ أو غير واعٍ- يصنّف ذلك العمل أو السلوك علىٰ أنه مرفوض. أي أن خوف المرء من اقتراف عمل يمكن أن يُعاب به أو يُنتقد بسببه يحرّك في اللاشعور خوفًا لاإراديًا يحاول صرفه عن هذا العمل.

للدارسين مذاهبُ في التفريق بين الحياء والخجل، وسوف استعمل هنا تعريفي الخاص الذي أرجو أن أكون مصيبًا فيه. أنا أفرّق بين الخُلُقَين بالغاية المترتبة علىٰ كل منهما، فإذا كانت الغايةُ الإنصرافَ عن أمر محرَّم أو أمر تأباه الفطرة السويّة فما نشعر به هو الحياء، وما عداه فهو الخجل.

سأوضح أكثر بمثالين: «إلقاء خطاب أمام جمهور كبير في مناسبة ما، أو التجرد من بعض ملابسك أمام الطبيب لضرورة الفحص الطبي». في الحالتين يمكن أن يشعر الشخص الطبيعي بإضطراب تظهر فيه بعضُ الأعراض السابقة، أو غيرُها من أمثالها، وسوف يحس في داخله بصراع يدفعه إلىٰ الإنسحاب من

الموقف المزعج والنجاة من آثاره. ما نحس به متماثل في الحالتين، لكن السلوكين ليسا سواء بالمقياس الأخلاقي والشرعي، فالخطابة أمر حسن أو مندوب ما دام فيها خير، أو أنها مباحة على الأقل، أما التجرد وكشف العورات فأمر محرَّم يخالف الفطرة «لكن القاعدة الشرعية تقول إن الضرورات تبيح المحظورات»، فيصير تكشفك أمام الطبيب للفحص مباحًا لدفع ضرر أكبر هو المرض. على أن يراعي المؤمنون والمؤمنات شرعَ الله ونداء الفطرة السليمة، فلا يراجع الرجلُ طبيبةً ولا تراجع المرأةُ طبيبًا إلا في اجتماع حالتين، الضرورة الحقيقية وانعدام المعالج من نفس الجنس، ومَن خالف في غير ضرورة فقد تعدى حدود الله.

إذن فأنت لم تُقْدم على عمل مرذول شرعًا أو طبعًا حينما وقفت لتُلقي خطبة أمام الناس، أما التجرد وكشف العورة فأمر مرذول في الطبع والشرع. لذلك نقول إن ترددك في الحالة الأولى خجل، وفي الثانية حياء، وهذا هو -بنظري- أفضل مقياس للتفريق بين الخجل والحياء: ما دفعك عن القبيح فهو حياء محبوب، وما دفعك عن الواجب المطلوب فهو خجل مرذول.

وبينهما خجل مقبول ما دام في حدود معقولة، وهو ما يحملك على التحرج ممّا يُجمع العقلاء على انتقاده من المباحات. مثلًا لا حرمة في ذهابك إلى الجامع بثياب النوم (المَنامة أو

البيجاما) ولكن الناس يعيبون عليك ذلك ويتوقعون منك أن ترتدي ثوب الطريق. فإذا فقد الإنسان الخجلَ بإطلاق لم يُبالِ أن يصنع ما يُعاب ولو لم يكن محرَّمًا أو مخالفًا للفطرة، ومن تخلّق بالخجل في حدوده الطبيعية لم يصنع ذلك.

وهذا الباب بحثه علماؤنا وصنفوا ما يندرج تحته من سلوك في باب «المروءات»، وهو باب شيّق يستحق البحث، ومن شاء التوسع فيه فإني أدلّه على كتاب لطيف اسمه «المروءة وخوارمها»، تأليف «مشهور حسن آل سلمان»، ونشر دار ابن عفان في مصر. ومن أمثلة ما ورد فيه مما يخرم المروءة: المتزيّي بزي يُسخَر منه، المماكسة في البيع والشراء، النوم بين جالسين، الرطانة بالأعجمية من غير ضرورة، المزاح مع السفهاء، اللعب بالأرجوحة للكبار... إلى غير ذلك، وهو كثير. مع ملاحظة أن ما يُعاب في زمان قد لا يعاب في غيره، وأن من الأعمال ما يُستقبَح في بلد ولا يستقبح في غيره، لذلك نقول إن أكثر ما يرد في هذا الباب لا يصح في كل الأحوال بل هو مقيَّد بالزمان والمكان.

الخلاصة إذن أن الحياء خلق إيجابي بإطلاق، وأن الخجل خلق إيجابي ضمن الحدود الطبيعية المعقولة.

ثانيًا: تشخيص المشكلة

نصل الآن إلى مشكلتك: هل يُصنَّف ما وصفت به نفسك

حياء أم خجلًا؟ الذي يبدو لي أنه يتجاوز الحياء الفطري إلى الخجل المَرَضي، وقد وصفته بأنه «مرضي» لأن أي فضيلة تنقلب إلى مرض يحتاج إلى علاج لو جاوزت الحدود. على سبيل المثال نقول إن الكرم والشجاعة من الفضائل، لكنهما كذلك ما بقيتا في الحدود التي يتفق عامة الناس على أنها طبيعية، فإذا تجاوز الكرمُ الحدَّ صار سَرَفًا وإذا تجاوزته الشجاعةُ صارت تهورًا، والسرف والتهور لا يُتركان بغير علاج لأنهما يتلفان المال والنفس.

فإذا اتفقنا على أن خجلك مَرَضي فينبغي أن تعالجه، لا علاجًا يكبته أو يجتثّه نهائيًا، بل يهذّبه ويرشّده ليصبح حياء جميلًا لا يضايقك في حياتك ولكنه أيضًا لا يسمح لك بالإقتراب من الفتيات إلى درجة الخطر التي يبدأ فيها كل طرف بالإسترخاء والتبسّط مع الآخر، وصولًا إلى علاقة حميمة لا تكون إلا بين الأصحاب من الذكور أو الصواحب من الإناث، أو بين المحارم ممن لا يؤدي تقاربهم واختلاطهم إلى حرام.

ثالثًا: أسباب الخجل

إذا كان سبب خجلك من الفتيات هو اهتمامك بنظرتهنّ إليك ورأيهنّ فيك وحرصك على الفوز بإعجابهنّ (سواء الحرص الواعي الذي تدركه أو اللاواعي الذي يمكنك الإهتداء إليه بدراسة نفسيتك

دراسة متعمقة)، إذا كان كذلك فربما لا تكون مصابًا بالخجل، بل بُرهاب اجتماعي منشؤه حرصك على تقديم نفسك للفتيات بصورة جذابة وخوفك من اهتزاز صورتك في أعينهن.

أما الخجل المرضي فإنه ينشأ غالبًا كخُلُق سلبي بسبب تربية الوالدين التي تميل إلى القمع والكبت في مراحل الطفولة المبكرة، وقد يكون سببها اهتمام الأهل بالمظاهر وحرصهم على رضا الناس، فلا يزال الطفل يسمع كلمة «عيب» أو جملة «ماذا سيقول عنك الناس؟» حتى يصبح مسكونًا بهاجس إرتكاب الخطأ والتعرض للنقد لو أنه عبّر عن رأيه أو تصرف على سجيته، فيُلجم سلوكَه ويتكلف، أو يصمت ويحتار ماذا يصنع، ومع الوقت يتضخم في نفسه الرقيب الذاتي أو الرادع الداخلي متجاوزًا الحدودَ الطبيعية، ويصبح -في نهاية المطاف- كمَن يمشي وقد رُبطت ساقاه معًا، فلا يزال يعرج ويتعثر!

وأحيانًا ينشأ الخجل من علّةٍ مُصاحبةٍ للصغير، كأن يكون بطيء الفهم فيسخر منه الآخرون، أو يكون أطول من أقرانه في الفصل المدرسي أو أقصر بكثير فيسمع تعليقاتهم السمجة، أو تكون البنت سمينة أو قبيحة فتنبذها الأخريات ويتعالَينَ عليها... كل هذا يدفع الطفل إلى الإنزواء ويُنشئ في نفسه رُهابًا إجتماعيًا يترجمه سلوكُه بصورة خجل مبالَغ فيه.

وبهذه المناسبة (وخارج سياق مشكلتنا الحالية تحديدًا) أحب أن أنبه الأهل إلى أهمية تنمية فضيلة النُّبل في نفوس أطفالهم، وهي الفضيلة التي تدفعهم إلى الشفقة على الضعفاء ومحبة الآخرين وقبولهم على علاّتهم. وعكسها يمكن أن نسميه «نذالة»، حينما يصبح الصغار مثل الوحوش التي تُشبع غريزتَها بإفتراس المخلوقات الأخرى. فأما الوحوش فتدفعها غريزةُ جوعٍ مهمّتُها حفظُ الذات، وأما الصغار الذين عرفت كثيرًا من قصصهم في المدارس فلا تدفعهم غريزةٌ ضرورية للبقاء، بل طبعٌ قبيح وخُلُق ذميم لم يهتمّ بتهذيبه الآباءُ والمربون، فصاروا يستمدون المتعة والرضا عن الذات من إيذاء الضعفاء، ولَعَمري إن هذا لَمِن أخسّ الأخلاق القبيحة على الإطلاق.

رابعًا: العلاج

أيًا كان الخجل أو نوعه، أهو خجل مَرَضي أو رُهاب إجتماعي يشترك معه في الأعراض والنتائج، فسوف نحاول علاجه بإتّباع بعض تقنيات العلاج السلوكي الذاتي:

(1) حاور نفسك حوارًا ذاتيًا متصلًا تركز فيه على أمرين، أولهما أنك لا تهتم بإثارة انتباه الفتيات، والثاني أنك لا تهتم برأي الفتيات فيك أصلًا. وهذان الأمران غيرُ بعيدَين عن فكرة

الإنسان المتديّن عن العلاقة بين الأجانب (بالتعبير الشرعي لا السياسي المستعمَل في زماننا الحاضر، فكلّ مَن تَحِلّ لك زوجةً فهي أجنبية عنك، وكل من تَحِلّ لها زوجًا فأنت أجنبي عنها). الحكم الشرعي أن الأجنبي لا يخلو بالأجنبية، وأنهما لا يتجاوزان في الإختلاط حدودَ الضرورة، ولا يتباسطان ويقاربان تقارب الخِلاّن والأصحاب. أعتمدْ على هذه القاعدة الشرعية لتقنع نفسك بعدم إهتمامك برأي الفتيات بك، وهذه القناعة سترفع عنك بعض الضغط الذي يسبب الخجل، لأنك في هذه الحالة لن تحسّ أصلًا إحساسًا قويًا بوجود الإناث من حولك.

(2) أنصحك باللجوء إلى أسلوب التخيل والتقمص، وهو من الأساليب الشائعة في معالجة مثل هذه الحالات. مثلًا بالعودة إلى حالة الخطيب الذي يضطرب ويخجل حينما يقف أمام الجمهور، يستطيع يمارس تمرين التخيل ذاتيًا في بيته، فيسترخي في مقعده ويغمض عينيه، ثم يتخيل جمهورًا ويبدأ بالخطابة (سرًا أو جهرًا، لا يهم) مع الإيحاء لنفسه بالثقة والقوة. ويمكنه أن يمارس تخيلًا عكسيًا، فيتخيل نفسه خطيبًا أمام محاضرة حاشدة، ثم يتخيل الحضورَ أطفالًا صغارًا لا يهتمون كثيرًا بما يقول أو لا يهتم هو كثيرًا برأيهم فيه، أو كما قال أحد الخطباء المخضرمين لخطيب سأله ذات يوم عن أفضل نصيحة للإسترخاء والنجاة

من الخجل والإضطراب في مواجهة الجمهور، قال له: الأمر سهل، تخيل أنك تقف أمام أرض مزروعة برؤوس كرنب!

جرب أنت الأسلوب نفسه. تخيل نفسك في سوق (سوبرماركت) مزدحم بالناس، رجالًا ونساء، وتخيل أنك واقف في المركز وأن الكل يحدقون إليك، ثم حاول أن تقنع نفسك بأن كل ما في المتجر قطع جامدة، البضائع والناس، كأنها كلها «معلَّبات» مصفوفة على الأرفف أو معروضة في الممرات، ولا سيما الفتيات والسيدات، ولكما أمعنت في التخيل و«جمّدتَ» الأحياء كلما جردتهم من الأسباب التي تدفعك إلى الإضطراب والخجل أمامهم.

(3) بقي أسلوب أخير للعلاج نسميه عادة تقنية التعرّض المتواصل (أو تقنية الغَمّس)، حيث يُجبَر المريض الذي يعاني من رُهاب ما على تعريض نفسه لسبب هذا الرهاب تعريضًا كثيفًا، وقد سبق لي بسط هذا الموضوع والتحدث عنه بتفصيل واسع في استشارة سابقة نُشرت في الألوكة بعنوان «أريد منكم تحليلًا بسيطًا لحياتي».

من الصعب استخدام تقنية الغمس في حالتك تحديدًا، فلا أستطيع أن أطلب منك أن تحشر نفسك وسط فريق من الفتيات الأجنبيات عنك لفترات طويلة! هذا أمر يمنعه الدين وتأباه المروءة وكرائم الأخلاق، لذلك لا يسعني إلا أن أنصحك بالإلتفاف عليه

بالتخيل، كأن تتخيل نفسك مثلًا الطالبَ الذكر الوحيد وسط فصل دراسي كله من الإناث، وتطيل التخيل مع اضطرارك إلىٰ المشاركة في مناقشة الدرس والإجابة عن التساؤلات علىٰ مرأىٰ ومسمع من الجميع (في خيالك بالطبع)، وبهذا تكون قد جمعت بين أسلوبَي التخيل والغمس في تمرين واحد.

كرر العلاج الذاتي بالأساليب الثلاثة السابقة، وأرجو أن تتحسن بالتدريج وصولًا إلىٰ درجة مقبولة من العافية بإذن الله.



الخجل الإجتماعي

يعتقد علماء النفس الذين بحثوا في قضايا نفسية تتعلق بالخجل وكيفية التغلب عليه أن للخجل عوامل وانفعالات تدل على هيجان معين يحدث في فترات متنوعة ومناسبات متعددة تعطي فكرة واضحة عن صفة دائمة من صفات الطبع الإنساني التي تميز الفرد عن غيره وتؤثر في حياته وتصرفاته وأفكاره السلوكية في المجتمع الإنساني.

ولما كان الخجل بالمفهوم النفسي العلمي يعتبر أزمة عارضة قد تصيب جميع أبناء البشر على السواء من رجال ونساء وأطفال ويتعرض للخجل الإنسان في مختلف مراحل حياته وفي كثير من المناسبات ومن المستحيل أن يوجد كائن حي من بني البشر لا يعرف الخجل ولم يصاب به في حياته قط، يمكننا أن نطلق على هذه البادرة العارضة إنها أمر بديهي، ولكن الأمر غير طبيعي حين يصبح الخجل صفة من صفات الطبع أي حين يكون الإنسان خجولا.

وعلماء النفس يؤكدون بأن أزمة الخجل لا يمكن أن تحدث إلا بوجود شخص أو أشخاص ولا يكفي مجرد وجود الأشخاص إنما يجب أن يوجهوا انتباههم إلينا ليعترينا الخجل.

يعتبر الخجل شكل من أشكال الخوف يتميز بالإضطراب

أثناء احتكاك الطفل بالآخرين وهو يستثار بواسطة الناس وليس بالأشياء أو الحيوانات أو المواقف.

في حين عد البعض الأخر من علماء النفس والإجتماع الخجل مرضا إجتماعيا ونفسيًا يسيطر على مشاعر وأحاسيس الفرد منذ الطفولة كما أنه ثمار شجرة الخوف والقلق والضعف) فيؤثر في بعثرة طاقاته الفكرية ويشتت إمكاناته الإبداعية وقدراته العقلية ويشل قدرته على السيطرة على سلوكه وتصرفاته تجاه نفسه وتجاه المجتمع الذي يعيش فيه.

فقد أوضحت كثير من الدراسات ان مشكلة الخجل الإجتماعي أو الخوف من المجتمع تظهر بشكل أكبر في فترة المراهقة مع احتمال ظهورها قبل أو بعد هذه السن وهناك كثير من المتخصصين في الأمراض النفسية يؤكدون إن هناك الكثير من الأشخاص يعانون من هذه المشكلة في صمت لأعوام طويلة ولكنهم يبدءوا في طلب المساعدة في حالة تزايد الحالة، إذ إنها قد تسبب بعض المشاكل الكثيرة أو الأزمات في الحياة يرى بعض العلماء.

أن بالنسبة لهؤلاء الأشخاص عند حدوث أي موقف إجتماعي أو ظروف تجعلهم في مجتمع يشعرون بالخوف والتوتر كما صنف العلماء هؤلاء الأشخاص إلى مجموعتين بناء على نوع الموقف الذي يتعرضون له:

1. **مجموعة التنفيذ** : وهم الأشخاص الذين يحدث لهم توتر شديد لفكرة أنهم يقومون بعض الأعمال أمام الناس أو في وجود بعض الأفراد وهذه الأعمال تتضمن العمل أو إلقاء خطبة على سبيل المثال .

2. **مجموعة التفاعل** : وهم الأشخاص الذين يخشون أي مواقف يمكن أن يكون سبب في تفاعلهم في المجتمع أو مع الأشخاص الآخرين مثل الإجتماع أو التعرف بأشخاص جدد.

كما يشير عاقل إلى أن الخجل حين يكون صفة من صفات الطبع وأساسًا من أسس السلوك لنراقب إنسانًا خجلا فماذا ترى ؟ لعل أول ما نلحظه هو إن الخجل نوع من الشلل . شلل يصيب الجسد والنفس معًا شلل تبرهن عليه الحركات المضطربة المترددة العاجزة وشلل تدل عليه الأفكار المضطربة الغامضة والكلام المتلعثم المتقطع والتعبيرات الفارغة أن الخجل نوع من العجز والإضطراب العاجز، ثم إننا نلحظ إحمرارا في الوجه نتيجة اندفاع الدم إلى الرأس واضطراب التنفس وخفقان القلب وغيرها من المظاهر الجسدية ولو تركنا هذه المظاهر الخارجية ودخلنا داخل الشخص الخجول لاحظنا أن الخجل ضيق يصل أحيانًا حد الألم .

ومن هنا كان حرص الخجول على تجنب خجله بأي ثمن كان يضاف إلى هذا الضيق والألم اضطراب عقلي وحيرة نفسية وأفكار غامضة كما يرى أن الخجل ناتج دومًا عن الحياة الإجتماعية فإن أزمة

الخجل لا يمكن أن تحدث إلا بوجود شخص أو أشخاص هذا لا يكفي طبعًا مجرد وجود الأشخاص، بل لابد أن ينتبهوا إلينا لكي نخجل وهكذا يكون سبب الخجل انتباه الناس الموجة إلينا مثلا شخص يدخل إجتماع أو مسرحًا دون خوف أو خجل ولكن يكفي أن يمعن النظر إليه أحد من الحاضرين حتى يندفع الدم إلى رأسه وتضطرب حركاته ويظهر الخجل.

ثم أن الخجل مرتبط بوجود أشخاص لا نعرفهم أو نعرفهم معرفة بسيطة أو نعلق أهمية على رأيهم فينا فالخجول ينضم إلى أصدقائه ومعارفه ويتحدث إليهم ويمازحهم أحيانًا دون أن يظهر عليه أعراض الخجل ولكن لا يكاد ينضم إلى الحلقة شخص غريب حتى يبدأ الضيق بالتسرب إلى نفس الخجول ويكفي أن يولى هذا الغريب صاحبنا شيئا من انتباهه حتى يظهر الخجل.

ويكون الخجل ناتجًا عن تفاعل الكبرياء والقلق وحب التفوق وعدم الثقة بالنفس، فالخجول في الأعم إنسان يحب أن يتفوق ولكنه يحسب لرأي الناس آلف حساب إذن الخجل حالة من حالات العجز عن التكييف مع المحيط الإجتماعي أنه عجز عن التكيف مع الناس.

والخجل شأنه شأن أي ضغط نفسي أخر يؤدي إلى ظهور مجموعة أعراض تندرج تحت ثلاث تقسيمات هي :

1. أعراض سلوكية وتشمل

- قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء.

- النظر دائمًا لأي شيء عدا من يتحدث معه.
- تجنب لقاء الغرباء أو الأفراد غير المعروفين له.
- مشاعر ضيق عند الإضطرار للبدء بالحديث أولا.
- عدم القدرة على الحديث والتكلم في المناسبات الإجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلـك.
- التردد الشديد في التطوع لأداء مهام فردية أو إجتماعية (أي مع الآخرين).

2. أعراض جسدية تشمل:

- زيادة النبض .
- مشاكل ألام في المعدة.
- رطوبة وعرق زائد في اليدين والكفين.
- جفاف في الفم والحلق.
- الإرتجاف والإرتعاش اللاإرادي.

3. أعراض انفعالية داخلية (مشاعر نفسية داخلية) وتشمل:

- الشعور والتركيز على النفس.
- الشعور بالإحراج.

- الشعور بعدم الأمان.
- محاولة البقاء بعيدًا عن الأضواء.
- الشعور بالنقص.

أضرار الخجل الإجتماعي

أشد أضرار الخجل الإجتماعي عند الإنسان أنه :-

- لا يرتبط بصداقات دائمة.
- يتجنب الإتصال بالآخرين.
- يمنعه من التعلم من تجارب الحياة.
- يبتعد عن كل إنسان يوجه له لومًا أو نقدًا.
- يجعله لا يقوىٰ علىٰ الإندماج في الحياة مع زملائه.
- يجعل سلوكه يتصف بالجمود في وسط المحيط.
- كما يتسم بمحدودية الخبرة والدراسة.

أما الصفات الإيجابية للشخص الخجول حسب وجهة نظر السبعاوي:-

- القدرة علىٰ الإصغاء.

-إمكانية المراقبة من بعيد التي يمنحها له الإنزواء والمسافة التي تفصله عن الآخرين.

- ناهيك عن الإحتشام والأخلاق الكبيرة لقضاياه وما إليها من مشتقات الخجل الأخرى التي تساهم إسهاما في جعل معاشرة الآخرين (الناس) والتعامل معهم أمرًا يمكن القيام به دون منغصات كثيرة.

- حب التفوق .

تأثيرات الخجل الإجتماعي السيكولوجية :

أن تأثيرات (الخجل الإجتماعي) السيكولوجية مختلفة ومعقدة وتأتي من عدم تكيف الخجول مع الأوضاع فالخجول يخشى المجتمع ومع ذلك تراه يعود دوما نحو موضوع خوفه تناقض ظاهري فحسب ذلك بأن الخجول يشعر بحاجة كبيرة إلى أن يكون محبوبًا وفي الوقت عينة هو يشعر بالحاجة إلى الحب، إذ فهو يسر في التعاطي مع البشر إلا أن هؤلاء لا يفهمون برودته وخرقه وعجزه عن إبراز مشاعره الحقيقة وتراهم ينبذونه جريحًا منكدًا.

والخجول لا يحس مطلقًا بالإرتياح وليست ردود فعله مطلقًا عفوية إذا شاء إظهار مشاعره مهما تكن نبيلة فإن الإنفعالية تحتاجه وتقلب حياته النفسية رأسًا على عقب وتقلب توازن منطقه وتقوده إلى أعمال وإلى أقوال معاكسة لتلك التي كان يود إطلاقها وحيثما كان الخجول يرغب في التعبير عن العفوية يظهر انعدام العفوية أي البرودة ويبتعد مخاطبوه إزاء مثل هذا الموقف ويتألم الخجول من ذلك ويفكر بينه وبين نفسه

كيف أنهم لم يحسوا بالمشاعر المتعاطفة التي كنت أبديها نحوهم وتراه مجروحًا في الوقت الحاضر هو يشعر بالإحساس المقلق بأنه ليس إلا محتملا في المجتمع الذي يحيا فيه ويدفعه هذا الشعور إلى ترصد المظاهر المحتملة التي ستوجه إليه ويجتر الإشارات والأقوال التي حزرها أو سمعها وأن قابليته على التأثير مفرطة والخجول يبحث إذا عن العزلة حيث يضجر ويعتبر بإستمرار أفكاره ضد هذا المجتمع الذي يبقيه على انفراد على الأقل هو مقتنع أنه كذلك.

أما تأثيرات الخجل الأخرى هي:

- عدم الرضا تجاه النفس.
- ثقة محدودة جدًا تجاه الغير.
- كرامة على أساس قابليه التأثر.
- حياه إجتماعية مصغرة.
- فعالية منخفضة في المهنة.
- مرارة وحسد.
- حساسية مبالغ فيها بالنسبة إلى النقد.
- منتقد دائم.
- قلق كامن.

- اضطراب عقيم.
- أنانية قصوى.
- رعب من العمل.
- شراسة مرتابة.
- استحالة الإتصال.
- روح تحليلية عصبية.
- عدم تكيف مع الظروف الراهنة.
- تشويه الحكم.

أسباب الخجل الإجتماعي:

الخجل كما يعتقد علماء النفس في حد ذاته ليس سوى ثمرة من ثمار شجرة (الخوف والقلق والضعف) أن قوة الشخصية وهزالها من الظواهر الهامة في بعث كينونة الإنسان والإرادة بمفهومها الإنفعالي والسلوكي تلعب دورها الفعال الأساسي في حياة الفرد ولكل إنسان تكوين نفسي وشخصي يتميز بهما عن غيره من الناس ولكل منا نزعته وتفكيره وانفعالاته السلوكية الخاصة به وأن عقدة الخجل وانفعالاتها الوجدانية والنفسية تختلف بين فرد وأخر وذلك لتعدد الأحوال والعوامل والظروف الموضوعية التي تحيط بحياة كل مخلوق بشرى والناس وهم كائنات بشرية متعددة الخصائص متنوعة المنازع يجب دراسة كل شخص على حدة لعدم الترابط النفسي بين

الناس كأمة . ولا بد من الإشارة إلى العوامل الرئيسية التي تساعد على خلق الخجل والحياء لدى الأفراد والتي تتلخص في عاملين هما (العامل الجسدي والعامل النفسي)ولكل من هذين العاملين تأثيره البعيد والقريب على وجود الخجل وربما وقع الإنسان تحت مؤثرات داخلية وتفاعلات خارجية من البيئة التي يترعرع فيها.

ومن أسباب الخجل الإجتماعي :-

1- إن الشعور بعدم الأمان يؤدي بالأشخاص غير الآمنين بعدم الشعور بالطمأنينة وهذا ينتج عنه عدم الثقة بالذات والإعتماد على الغير وعدم الدخول في مغامرات إجتماعية كما أنهم مشغولون بمحاولة الشعور بالأمن وتجنب الإحراج وعدم ممارسة المهارات الإجتماعية فيشكل الخجل دائرة مفرغة بالنسبة لهم فيصبحون أكثر خجلا بسبب نقص المهارات الإجتماعية والمعلومات الإيجابية من الآخرين فيتخذ له أحيانًا صديقًا من الخجولين أمثاله.

2- تسمية الذات كخجول يفضل بعض الأفراد تسمية أنفسهم (بالخجولين) وذلك لأنهم يدركون بأنهم فعلا خجولون وغير مؤكدين لذاتهم فيشعرون بالخوف ويتصرفون على أنهم لا بد أن الذين من حولهم يعرفون بأنهم فعلا خجولون فباعتقادهم أن شخصياتهم خجولة أن ليس لديهم القدرة على المواجهة للقيام بأي تصرف فيتكون لديهم نقص ناتج عنه الجبن والتردد وعدم المواجهة.

3- **الإعاقة الجسمية** : هناك أطفال خجولون منذ ولادتهم يتدخل هنا عامل الوراثة لذا يجد أن بعض الأدلة تدعم وجود خجل وراثي أو تكويني فبعض الأطفال فوضويون منطلقون جريئون على عكس البعض الأخر يميلون للهدوء والإنطواء ومن المحتمل أن يمتد هذا النمط من الأطفال طوال حياتهم وخصوصًا تحت (الشعور بعدم الأمان) وعندما يكون الآباء جريئين منطلقين جدًا والأطفال خجولين يؤدي إلى صراع مستمر لكي يصبحوا إجتماعيين فالإعاقة الخفية الظاهرة تجعل الأطفال حساسين جدًا وهذا يؤدي إلى الإنسحاب الإجتماعي.

4-**نموذج الوالدين** : نجد أن الأبوين الخجولين عادة ينتجون أطفالا خجولين وتدخل الوراثة شكل قوي فيها وتحمل استعدادًا كبيرًا فيجبر الأطفال لهذا الأسلوب وتكون اتصالاتهم الإجتماعية محددة والتحدث مع الآخرين يتسم بالخوف وعدم الثقة.

5- **فقدان المهارات الإجتماعية** : وحسب رأي خبراء النفس فأن حوالي (15٪-10) من الأطفال لديهم ميل واستعداد بأن يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية بينما الباقون يصبحون خجولين أما لأنهم بدون مهارات إجتماعية أو سبب الخوف من عدم تقبل الآخرين أو الخوف من تعرضهم للسخرية من الآخرين مما يؤدي إلى فقدان الثقة بالنفس والذات.

6- **مخاوف الأم الزائدة** : أي أم تحب طفلها بإعتباره أثمن ما لديها لذا تشعر الأم بأن عليها أن تحميه من أي أذى أو ضرر قد يصيبه لكن الحماية الزائدة عن الحد تجعلها تشعر بأن طفلها سيتعرض للأذى في كل لحظة وتملأ داخل الطفل الشعور بالخوف مما يؤدي إلى إنسحابه من اللعب ويظل منطويًا خجولا بعيدًا عن محاولة أي شيء خوفًا من أصابته بأي أذى.

7- **مركب النقص وخجل الأطفال** : يعاني بعض الأطفال من مشاعر النقص نتيجة نواقص جسمية أو عاهات بارزة مثل ضعف البصر أو السمع أو اللجلجة في الكلام أو السمنة المفرطة أو قصر القامة المفرط ... الخ .

مشاعر النقص الناتجة عن أسباب مادية كان تكون ملابسه رثة وقذرة لفقره أو قلة مصروفه اليومي أو نقص في أدواته الدراسية وكتبه تساعد كل ذلك على أن ينشأ هؤلاء الأشخاص الأطفال خجولين وميالين للعزلة .

8- **التدليل المفرط من قبل الوالدين** :من أهم أسباب الخجل الإجتماعي عند الطفل هو التدليل المفرط من قبل الوالدين لطفلهما على سبيل المثال عدم سماح الأم لطفلها أن يقوم بالأعمال التي أصبح قادرًا عليها وعدم محاسبة الطفل حينما يفسد أثاث المنزل أو عندما يتسلق المنضدة أو عندما يسود الجدار بقلمه وتزداد مظاهر التدليل المفرط في نفس الوالدين عندما

يرزقان بالطفل بعد سنوات كثيرة أو قد تكون الأم أنجبت بعد عدة اجهاضات مستمرة أو يأتي الطفل بعد إنجاب الأم لعدة إناث عندما يشعر الطفل بأن المعاملة داخل المنزل لم يقابلها نفس المعاملة خارج المنزل وداخل المدرسة أو الحي أو الشارع غالبًا ما يؤدي شعور الطفل بالخجل وخاصة إذا قوبلت رغباته بالصد وإذا عوقب على تصرفاته بالتأنيب والعقاب والتوبيخ .

9- **الحماية الزائدة** : أن هؤلاء الأطفال اعتماديون وليس لديهم ميولا في المغامرات وبعض الآباء لديهم إحساس عالي بالمسؤولية تجاه أطفالهم فإنهم يقومون بالأعمال المطلوبة من أطفالهم نيابة عنهم يكون أطفالهم خجولين .

10- **النقد والتهديد** : الآباء الذين ينتقدون أطفالهم مباشرة وعلانية يخلقون في نفوسهم مشاعر الخوف من الراشدين لذلك يصبح الأطفال خجولين ومترددين كذلك التهديد يخلق شعور الخوف لديهم تكون ردود أفعالهم دفاعية فقط .

من المسؤول عن الخجل الوراثة أم البيئة ؟

حيث تلعب الوراثة دورًا كبيرًا في شدة الخجل فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الطفل من عدمه فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته وهذا ما أكدته التجارب، ولأن الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين والطفل الخجول غالبًا ما يكون له أي أب يتمتع بصفة الخجل وإن يكن الأب كذلك فقد يكون أحد

أقارب الأب كالجد والعم فالطفل يرث بعض صفات والدية.

وأشارت دراسة جديدة خاصة بتصوير الجهاز العصبي أقوى الأدلة على أن الخجل غير العادي لدى الأطفال يمكن أن يحدث بسبب تغيرات في أدمغتهم فقد استخدم باحثون في كلية الطب بجامعة هارفارد التصوير بالرنين المغناطيسي لفحص عدد من البالغين الذين كانوا معروفين بالخجل أثناء طفولتهم.

وحين تم عرض صور لوجوه غير مألوفة على هؤلاء الأشخاص ظهر نشاط في لوزة المخيخ لديهم أكبر بكثير من نظائرهم الذين كانت طفولتهم تتميز بالنشاطات الإجتماعية. وتتمثل وظيفة لوزة المخيخ في اليقظة والخوف وفي السابق كان يعتقد إن الخجل الذي يظهر أثناء الطفولة ويستمر في كثير من الأحيان أثناء البلوغ يعود لأسباب تتعلق بتطور المخ لكن هذه الفكرة لم تتعرض للدراسة والبحث لأنه كان من الصعوبة لمكان إجراء تصوير لمخ الأطفال الصغار .

ولذا قام كارل شورتز وزملاؤه في جامعة هارفارد بدراسة اشتملت « 20 » إنسانًا من كبار السن معروفين بالخجل أثناء الطفولة.

يقول شورتز أن الدراسة جعلته يخلص إلى نتيجة أكثر جرأة وهي أن التغيرات المخية التي تسبب الخجل للأطفال يمكن تصويرها بواسطة الرنين المغناطيسي ورؤيتها بعد عقدين من الزمن على نمو هؤلاء الأطفال .

قال شورتز لمجلة (نيوسنتيست) يستطيع المرء بواسطة التقنيات

الحديثة تقصي أدق التغيرات المبكرة .

من جانب أخر قام عالم النفس (ندكالين) من جامعة (وسكونسن) لدراسة الحساسية البالغة لدى القرود وهو متحمس للدراسة الجديدة ويقول الجانب المثير في الدراسة بالنسبة لي هو أن بإستطاعتنا فهم عامل الخطر المبكر بين الأطفال الذي من شانه مساعدتنا على توقع أصابتهم بالقلق في فترات لاحقة من حياتهم وقد بدأنا بالفعل فهم الناحية النفسية المتعلقة بذلك .

يتقرب بعض الأطفال من الناس الذين لا يعرفونهم بشكل جريء وكذلك بالنسبة لموقفهم من الأشياء والمواقف التي لم يعتادوا عليها بينما يبدو آخرون خجولين حين يواجهون شيئا غير مألوف ويفرق علماء النفس بين فئتين من الناس هما :-

الفئة الأولى : ذات حساسية مثبطة .

الفئة الثانية : لا توجد لديها مثل هذه الحساسية .

ويسود اعتقاد واسع أن هذه الحساسيات تولد مع الإنسان وتحمل من ثناياها بعض الأخطار فالأطفال غير المصابين بحساسية التثبيط يمكن أن يتحولوا مستقبلا إلى أشخاص عدوانيين وغير إجتماعيين بينما يصبح الأطفال الخجولين عرضة لإضطرابات القلق وقد يتطور لدى البعض منهم ما يسمى الخوف الإجتماعي وهي حالة تؤدي إلى العجز من الناحية الإجتماعية ولكن شورتز أوضح أن اثنين فقط من بين كل تسعة في الدراسة ممن كانوا مصابين بالخجل

أصيبوا بالقلق والكابة في أوقات لاحقة من حياتهم .

لقد أشار «كاكان 1988 kagan» إلى الخجل الإجتماعي بأنه الجبن في المواقف الإجتماعية له أساس بيولوجي في البشر لقد لاحظ أن من (٪15-1) من الأطفال الأسوياء في عمر (3-2) سنوات يبدون أنهم هادئين وخائفين عندما يجابهون موقفا غير مألوف انهم كالقطط الصغار يصبحون خجولين حذرين عندما يقتربون من موقف جديد.

كما أن الخجل الطفولي يبدو أنه يعود إلى بعدين من أبعاد الشخصية مستوى منخفض من الإنبساط ومستوى عال من العصبية اختار «كاكان Kagan» مجموعتان مجموعة ذات فئة عمريه (21شهرًا إلى 31 شهرًا) وهي المجموعة الخجولة تظهر عليهم علامات الإمتناع عن المواقف الإجتماعية والتعلق بأمهاتهم ويبقون صامتين ويفشلون في التقرب من الغرباء أي المواقف غير المألوفة أما المجموعة الثانية هي المجموعة غير الخجولة لم تبدي امتناع مثل هؤلاء الأطفال اقتربوا من الغرباء واستكشفوا البيئة الغريبة والمواقف الجديدة غير المألوفة لقد أكتشف أن الخجل سمة يمكن تحملها فالأطفال الذين كانوا خجولين في الأعمار (31-21) شهرًا استمروا على خجلهم حتى عمر 7.5 سنة عكس المجموعة الغير خجولة.

كما أظهر الأطفال في المجموعتين ردود أفعالهم الفسيولوجية في ظروف الإختبار إن الأطفال الخجولين أظهروا

تسارعًا في ضربات القلب أكثر من المجموعة غير الخجولة . كما أظهر الأطفال الخجولين بأن الموقف الإجتماعي يعتبر موقفًا ضاغطًا عليه بينما لم يبدو الموقف هكذا بالنسبة للأطفال غير الخجولين ان هذه الدراسة تقترح الأساس البيولوجي لسمات الشخصية ومنها الخجل الإجتماعي كما إشارات إلى أن أبعاد الشخصية هذه تحدد من قبل النظام العصبي للإنسان وبالطبع فان التجربة لم تلاحظ الإختلافات في أدمغة الأطفال.

عادة ما يجذب انتباهنا السلوك العدواني عند الطفل وسرعة انفعاله ونميل إلى إهمال الولد الخجول لأنه لا يزعج أحدًا فنمر على خجله مرور الكرام حتى أن معلمات المرحلة الإبتدائية لديهن ميل إلى تحفيز وتشجيع السلوك الهادئ وبالتالي هناك تشجيع لإنزواء الولد وخجله والخجل من خصائص الإنسان الأكثر شيوعًا ففي الدراسة التي أجريت في جامعة (ستانفورد) الأمريكية فان ثمانون بالمائة من مشاركين بالدراسة أنهم خجولون وانهم كانوا خجولين في إحدى مراحل حياتهم وفي دراسة أخرى تبين أن الخوف الأهم عند معظم الناس هو التحدث أمام مجموعة هناك عامل وراثي وراء الخجل أساس جيني للخجل. كما بينت الدراسات على التوأم فالخجل من الخصائص المرنة في شخصية الإنسان فإذا ما قارنا الخجل عند المولود وعند الإنسان الراشد سنجد انه في تلك الحالتين هناك عوامل مشتركة حيث يتوافق الخجل الشعور بالقلق والخوف ولكن الفرق بينهما أن الولد لا يستطيع إخفاء شعوره بالخجل في حين يستطيع الراشد ذلك .

ففي دراسة أقيمت على خمسمائة مولود (20٪) من بينهم بأنهم يتميزون بجهاز عصبي حساس جدًا تبين أن نصف هؤلاء كانوا بالفعل كخجولين عند عمر السنتين وأما النصف الثاني فكانوا يتميزون بشخصية إجتماعية منفتحة على الآخرين ويبدون آراءهم بسهولة ويركز علماء النفس على ان الفرق بين هذين النوعين من الأولاد يعود إلى قدرة الآهل على تدريب أولادهم على تقبل ما هو جديد والتأقلم مع الظروف غير الإعتيادية.

كذلك نعلم إن خبرات الحياة الإلمية مثل إصابة الولد وانقياده بإستمرار وتراكم خبرات الفشل في المدرسة وتأثير الطلاق على الحياة العائلية قد تجعل من ولد شجاع في السابق إلى ولد خجولا منزويًا.

وللبيئة دور كبير وذو فعالية قوية في نمو وتكون الخجل عند الطفل فلو أخذنا على سبيل المثال طفلا من دور الأيتام ذا شخصية ضعيفة بليدًا خامًا غبيًا انفعاليًا ووضعناه في أسرة محافظة مربية مثقفة واعية إلا يتغير حاله ؟

بالطبع سوف تتغير وتنمو شخصيته نمو سليما أما الوراثة فإننا نعطيها نسبة لا تتجاوز أل (5٪) في هذا المجال بالذات حين تأخذ الأسرة وحدها نسبة لا تقل من (80٪) ثم تتدرج بعدها جماعة الأقران - الأقارب - المدرسة ... الخ

كما ان التمييز الجنسي يلعب دورًا كبيرًا في تكوين الخجل حيث

نجد ان حوالي (65٪) من الأولاد الخجولين عمر العشر سنوات هم من البنات وذلك لأننا نشجع بناتنا على التصرف الهادئ والمتسامح والاتكالي وعلى عدم اخذ المبادرات وإبداء الرأي بل نشجعهن على الصمت والتصرف الخجول . بمعنى (الوراثة +البيئة = السلوك).

أنواع الخجل الإجتماعي

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والبحوث التي أجريت في هذا المجال ظهر أن هناك عدة تصانيف لأنواع الخجل الإجتماعي وهي:

صنف أشكال الخجل إلى ستة أشكال هي :

1. خجل مخالطة الآخرين.
2. خجل الحديث.
3. خجل الإجتماعات.
4. خجل المظهر.
5. خجل التفاعل مع الكبار.
6. خجل حضور الإحتفالات والمناسبات .

ب- تصنيف بص(Buss1980)

صنف الخجل الإجتماعي إلى نوعين هما:

خجل الخوف Fearful shyness .

خجل الشعور – بالذات Self - consciousness shyness.

ج- تصنيف بيكونيز Pikonis 1977

يميز بين نوعين من الخجل هما :

الخجل العام Public shyness : يتميز صاحبه بعيوب في الأداء مثل الحرج عند ممارسة المظاهر السلوكية العامة مما يؤدي إلى الفشل في ممارستها .

الخجل الخاص Private shyness : يختص بالشعور الذاتي بشيء ما أي تكون لدى الفرد الخجول ذاتيًا بعدم الإرتياح والخوف من التقييم السلبي وبالقلق وبالحساسية الزائدة للذات وبالإستثارة الداخلية (internal arousal).

د- تصنيف أيزنك وأيزنك

صنف الخجل إلى نوعين هما:

الخجل الإجتماعي الإنطوائي Introverted-Social Shyness.

أي الميل للعزلة ولكن مع القدرة على العمل بكفاءة ونجاح مع الجماعة إذا اضطر الشخص لذلك.

الخجل الإجتماعي العصابي Social - Shyness -Neurotic

يشعر بالقلق الناتج من الشعور بالدونية بالحساسية المفرطة نحو الذات وإحساس بالوحدة النفسية وخوف من إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين . وبالحساسية للذات عموما أثناء وجود الرؤساء خصوصا وشدة الهلع (worry) من الخبرات التي تشعره بالضعة Humiliy وهذا يؤدي بالشخص إلى التعرض للصراع النفسي بين رغبته في مصاحبة الآخرين وخوفه من هذه المصاحبة ولقد توصل العديد من الباحثين إلى وجود الخجل العصابي مثل (Comrey & Cattell & Layman & Crozier)



أغرب التصرفات التي يسببها الخجل!

ليس إحمرار الخدّين، وتغرر العينين والإبتسامة المتحفّظة وحدها علامات للخجل، لأنّ هذه الحالة يُطلق عليها خجل الموقف إنّما للشخصية الخجولة تصرّفات غريبة لن تخطر لك في بال. اكتشفيها!

(اختبري نفسك: ما هي نقطة الضعف لديك؟)

- **الإنزواء والإنطواء على النفس:** غالبًا ما يلجأ ذوو الشخصية الخجولة إلى الإبتعاد عن اللقاءات الإجتماعية ويفضّلون الأمكنة الهادئة غير المكتظة بالناس، خوفًا من نظرة الناس اليهم أومن هفوة يسقطون فيها تثير سخرية المحيطين بهم.

- **التصرف بفوقية:** إنّ الخلل في الثقة في النفس وفي الآخرين هي السبب الأكثر شيوعًا وتأثيرًا في تصرفات الشخصية الخجولة. فابالنسبة لأصحاب هذه الشخصية، فإنّ الإنخراط بحديث مع الآخرين من مبادرة شخصية أو شقّ صفوف طويلة للوصول إلى شخص معيّن لإلقاء السلام يستلزم جرأة كبيرة لا يملكونها فتؤخذ عليهم الفوقية أو التكبّر فيما الحقيقة هي متعلّقة بالخجل!

(كيف تقضين على الخجل؟)

– برودة المشاعر: إن برودة التفاعل الذي يظهر عند ذوي الشخصية الخجولة يراه الآخرون قسوة وتحجّر إذ نادرًا جدًا ما نرىٰ فتاة خجولة تنفجر بكاءً أمام صديقاتها عند مشاهدة فيلم رومانسي أو ترقص فرحًا في المول بعد شرائها فستان أحلامها. والسبب الحقيقي خلف هذه الحالة هو الخوف من نظرة الناس أو مقاربتهم لأي تصرف يصدر عنه!

– التردد والإنسحاب من المواجهة: تخيّلي الطاقة التي تحتاجينها للجري لـ5 كيلومترات بحذاء كعب عال من دون أي توقّف؟ فإنّ ردة فعلك واستغرابك والخوف الذي تملّكك ليس نصف الإرتبك الذي يراود شخصية خجولة عند اتّخاذ أي قرار بالمواجهة، وفي حال اتُّخذ القرار فيكون التردد هو مصيره المحتّم!



إختبار الخجل

طريقة الإختبار

إقرأ الأسئلة التالية ثم جاوب على كل سؤال بإحدى الإجابات التالية : «دائمًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا» .

و بعد الإنتهاء من الإجابة على الأسئلة ستحصل على تقييم لمدى خجلك

الأسئلة ...

1- هل تخشى الغرباء و الأماكن المزدحمة ؟

2- هل تشعر بالقلق أثناء الحديث مع شخص أكبر منك ؟

3- هل تعرق و ترتعش عندما تتحدث مع الجنس الآخر ؟

4- هل أنت دائمًا في احتياج لشخص يساندك ؟

5- هل تخاف من تناول الطعام و الشراب أمام الآخرين ؟

6- تشعر بالتعاسة ؟

7- ينتابك الحزن و الخوف أثناء الحفلات ؟

8- لديك بعض المخاوف غير العادية ؟

9- لديك قلق مستمر؟

10- تخاف من النوم وحدك؟

11- تستطيع التعبير عن مشاعرك في أي وقت؟

12- أنت شخص محبوب من الآخرين؟

13- لا تشعر بالندم عندما تكون منعزلًا عن الآخرين؟

14- تخاف على مشاعر الآخرين؟

15- أنت كثير التردد في اتخاذ القرارات الخاصة بك؟

16- تستطيع الحديث مع الجنس الآخر ؟

17- عندما يوجه لك سؤال مفاجئ تستطيع الإجابة ؟

18- تهتم بمشاعر الآخرين على حساب نفسك ؟

19- تخاف من سخرية الآخرين ؟

20- يخدعك المظهر الخارجي للناس ؟

21- ينتابك بعض الضيق ولا تستطيع أن تعبر عنه لأي شخص آخر ؟

22- تفضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء ؟

23- تعاني من الخجل ؟

24- تنتابك مخاوف عندما لا تجد شخص ما بجوارك ؟

25- تحب العمل مع الناس في ازدحام ؟

26- أشعر أني شخص تافه و ليس لي دور في الحياة ؟

27- تتمنى أن تكون غير ذلك؟

28- تكتب مشاعرك على ورق؟

29- تشعر بالوحدة و القلق عندما يودعك صديق؟

30- تفكر و تخاف على أحبابك من أن يحدث لهم مكروه؟

درجات الإختبار...

- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : دائما
- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أحيانًا
- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : نادرًا
- قم بوضع الدرجة 0 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أبدًا

ما عدا الأسئلة ذات الأرقام التالية 11، 13، 16، 17 فدرجاتها ستكون :

- قم بوضع الدرجة 0 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : دائما
- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أحيانًا ألقي إعجابك هنا ليصلك كل جديد ...
- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : نادرًا

- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال أجبت عليه بـــ : أبدًا

نتائج الإختبار...

1 - إذا حصل الفرد على درجة (من 5 إلى 15) يوجد إضطراب آخر غير الخجل و تظهر لديه اللا مبالاة.

2 - إذا حصل الفرد على درجة (من 15 إلى 55) فهو شخص متزن وفقًا للنسبة التي حصل عليها كلما تقل النسبة من 50 إلى أسفل حتى 15 تؤكد عدم وجود الخجل.

3 - إرتفاع النسبة من 55 فما فوق يؤكد وجود مخاوف إجتماعية.



مشكلة الخجل عند الأطفال

الطفل الخجول عادة مايتحاشى الآخرين ولا يميل للمشاركة في المواقف الإجتماعية ويبتعد عنها يكون خائف ضعيف الثقة بنفسه وبالآخرين متردد ويكون صوته منخفض وعندما يتحدث اليه شخص غريب يحمر وجهه وقد يلزم الصمت ولا يجيب ويخفي نفسه عند مواجهة الغرباء ويبدأ الخجل عند الأطفال في الفئة العمرية 2ـ3 سنوات ويستمر عند بعض الأطفال حتى سن المدرسة وقد يختفي أو يستمر.

أسباب الخجل عند الأطفال

1- مشاعر النقص التي تعتري نفسية الطفل وذلك قد يكون بسبب وجود عاهات جسمية مثل العرج أو طول الأنف أو السمنة أوانتشار الحبوب والبثور والبقع في وجهه. أو بسبب كثرة مايسمعه من الأهل من أنه دميم الخلقة ويتأكد ذلك عندما يكون يقارن نفسه بأخوته أوأصدقائه.

وقد تكون مشاعر النقص تلك تتكون بسبب انخفاض المستوى الإقتصادي للأسرة الذي يؤدي لعدم مقدرة الطفل على مجاراة أصدقائه فيشعر بالنقص وبالتالي الخجل.

2) التأخر الدراسي

إن إنخفاض مستوى الطفل الدراسي مقارنة بمن هم في مثل سنه يؤدي لخجله.

3) افتقاد الشعور بالأمن

الطفل الذي لايشعر بالأمن والطمأنينة لايميل إلى الإختلاط مع غيره أما لقلقه الشديد واما لفقده الثقة بالغير وخوفه منهم، فهم في نظره مهددون له يذكرونه بخجله، وخوفًا من نقدهم له .

كذلك الطفل تنتابه تلك المشاعر مع الكبار فيخشى من نقد الكبار وسخريتهم خاصة الوالدين.

4) أشعار الطفل بالتبعية

بجعل الطفل تابعًا للكباروفرض الرقابة الشديدة عليه وذلك يشعره بالعجز عند محاولة الإستقلال وكذلك اتخاذ القرارات المتعلقة به مثل لون الملابس وماذا يريد أن يلبس ويكثر الوالدين من الحديث نيابة عن الطفل وعدم الإهتمام بأخذ رأيه فمثلا يقول الوالدين أحيانًا : أحمد يحب السكوت) مع إن هذا الطفل لم يتكلم ولم يعبر عن رأيه إطلاقًا.

5 – طلب الكمال والتجريح أمام الأقران

يلح بعض الأباء والأمهات في طلب الكمال في كل شيء في أطفالهم في المشي، في الاكل، في الدراسة ويغفل الوالدين عن أن السلوكيات يتعلمها الطفل بالتدريج.

وهناك بعض الأباء أوالأمهات لاييالي بتجريح الطفل أمام أقرانه وذلك له أكبر الأثر في نفسية الطفل.

6) تكرار كلمة الخجل أمام الطفل

ونعته بها فيقبل الطفل بهذه الفكرة وتجعله يشعر بالخجل وتدعم عنده هذه الكلمة الشعور بالنقص.

7) الوراثه وتقليد أحد الوالدين

عادة مايكون لدىٰ الأباء الخجولين أبناء خجولين والعكس غير صحيح ودعم أحد الوالدين للخجل من الطفل علىٰ أنه أدب وحياء سبب جوهري في الخجل.

8) اضطرابات النمو الخاصة والمرض الجسمي

كإضطرابات اللغة تجنب الطفل الإحتكاك بالأخرين كما إن إصابته ببعض الأمراض مثل الحمىٰ أو الإعاقة تمنعه من الإندماج أو حتىٰ الإختلاط مع أقرانه ويجد في تجنبهم مخرجًا مريحًا له.

ولعلاج تلك المشكلة نقترح اتباع التالي

التعرف على الأسباب وعلاجها فمثلا أن كان سبب خجل الطفل هو اضطراب باللغة على الوالدين أن يسارعا في علاج هذه المشكلة لدى الطفل .

1ـ تشجيع الطفل على الثقة بنفسه، و تعريفه بالنواحي التي يمتاز فيها عن غيره.

2ـ عدم مقارنته بالأطفال الآخرين ممن هم أفضل منه.

3ـ توفيرقدر كاف من الرعاية والعطف والمحبة.

4ـ الإبتعاد عن نقد الطفل بإستمرار وخاصة عند أقرانه أوإخوته.

5ـ يجب أن لاتدفع الطفل للقيام بأعمال تفوق قدراته ومهاراته.

6ـ العمل على تدربيه في تكوين الصداقات وتعليمه فن المهارات الإجتماعية.

7ـ الثناء على انجازاته ولوكانت قليلة.

8ـ أن يشجع الطفل على الحوار من قبل الوالدين كما يجب أن يشجع على الحوار مع الآخرين.

9ـ تدريبه على الإسترخاء لتقليل الحساسية من الخجل.

10ـ أخذه في نزهة إلى أحد المتنزهات وإشراكه في اللعب مع الأطفال.

11ـ العلاج العقلي الإنفعالي بتعليم الطفل أن يتحدث مع ذاته لمحاولة القضاء على الأفكار السلبية مثل (أنا خجول).

وابدالها بأفكار أكثر إيجابية مثل (سأنجح، سأكون أكثر جرأة).



كيفية التخلص من الخجل والإحراج المبالغ فيه

كيفية التخلص من الخجل والإحراج المبالغ فيه هل تمر في بعض المواقف بنوبة إحراج شديدة وزيادة في إفراز العرق بغزارة وعدم القدرة على ترتيب الكلام ويصدر منك أفعال متسرعة وغير متزنة وغير مرتبة؟

كلنا يحدث لنا هذا الأمر، مما يتسبب لنا فى مشكلات إجتماعية كبيرة ومشكلات نفسية أكثر، فالإنسان في هذا الموقف مهما كانت درجة قوة شخصيته فلا يرضى عن نفسه.

الدكتور محمد منصور استشاري الأمراض النفسية والعصبية ينصح ببعض الخطوات التي من شأنها أن تفيد الإنسان إذا عانى من هذه المشكلة النفسية المنتشرة بين كل الأعمار، ويوضح الدكتور منصور أن المشكلة تكمن في الإفراط في الخجل والإحراج بشكل سريع، ولكن من الناحية الطبية فكل إنسان من الممكن جدًا أن يشعر بالإحراج وبالإحساس بالخجل ولا يستطيع التحكم في نفسه في هذه المواقف.

ومن أهم الخطوات التي تساعد على التخلص من التوتر السريع والإحراج والخجل المبالغ فيه، أولا أن يثق الإنسان دومًا

أن كل الناس تمر بهذه المواقف المحرجة مهما اختلفت المواقف فإذا تحول تفكير الإنسان لهذا المنحنى عندما يمر بموقف محرج فسوف يقل حرجه وينقذ نفسيته من الموقف سريعا. وينصح أيضًا بضرورة زيادة الإنسان لثقته في نفسه ولا يهتز من مواقف عادية حتى وإن كانت محرجة، كما يجب أن يكون الإنسان إجتماعي الطبع حتى يستطيع تخطي هذه المواقف بحس من الفكاهة أو بلباقة التحدث والتصرف أو حتى بالسخرية من حاله، وفائدة التجمعات أنها تعود الإنسان على حسن التصرف أمام الناس واللباقة في الحديث.

وأخيرًا يجب أن يتعامل الإنسان مع أي موقف محرج أو عندما يتعرض لنوبة خجل شديد أن يسرع بتهدئة نفسه داخليًا وألا يفرط في رد الفعل ولا يكثر من التحرك بجسمه كثيرًا والتعامل بهدوء شديد وببرود أحيانًا لأن كثرة التحرك تعطي انطباعًا بعدم الثقة فى النفس.



الخجل يتعثر به كل مراهق

يمكن أن يُعرَف الخجل علىٰ أنه عدم الشعور بالراحة أو الإمتناع الشخصي عن السعي وراء هدف ما سواء كان إجتماعيًا أو مهنيًا، وهو شكل من أشكال التركيز علىٰ الذات مع وجود أفكار عنها، وردود أفعال عاطفية وجسدية.

والخجل يمكن أن يتراوح بين الشعور بالإحراج واللخبطة أمام الآخرين وبين امتناع تام تجاههم مثل الرهاب الإجتماعي أو الخوف من مواجهة الناس.

ويحدث الخجل عادة في المواقف غير المألوفة للشخص، علىٰ الرغم من أن هناك حالات متطرفة قد يشعر فيها بالخجل حتىٰ في المواقف المألوفة والعلاقة التي يعتاد عليها.

الشخص الخجول في العادة يتجنب الكثير من الناس والكثير من المواقف حتىٰ يجنب نفسه الشعور بعدم الراحة والخجل أو الإحراج الذي قد تسببه له مثل هذه المواقف، وكنتيجة لذلك هناك الكثير من المواقف التي تبقىٰ غير مألوفة لبعض الأشخاص لأنهم يختارون ذلك وعلىٰ أساسه يستمر الشعور بالخجل وعدم الراحة تجاه هذه المواقف.

وفي الغالب الشعور بالخجل لدى الأطفال يتلاشى مع التقدم في السن خاصة أن التربية تعزز مثل هذا الشعور عند البعض، كأن تنصح الأم أطفالها بعدم التعامل مع الأشخاص الغرباء أو عدم التحدث بصوت مرتفع أمام الناس.

أما الشعور بالخجل في مرحلة المراهقة والرشد فهو عادة ما يتحول إلى سمة في شخصية الإنسان إذا لم يتم علاجها والتعامل معها فورًا.

هناك فرق بين الخجل والإنطوائية مع أن الإثنين لهما صلة ببعض، الشخص الإنطوائي يُفضل المواقف التي لا توجد بها تجمعات الناس بشكل كبير ولكنه إن وجد في مكان به ناس فهو لا يخاف من مثل هذه المواقف مثل الشخص الخجول، وعلى الرغم من أن معظم الخجولين هم من النوع الإنطوائي إلا أن هناك العديد من الخجولين من النوع الإجتماعي أيضًا.

ويوجد الخجول شخصيًا ولكن مع الناس منفتحا عليهم وإجتماعيًا لأن مثل هؤلاء لديهم المهارات اللازمة للتعامل مع الناس في المواقف الإجتماعية، ويكون هاجسهم هو أن يكتشف الناس صفة الخجل لديهم سواء كانوا في موقف اجتماعي أو علاقة اجتماعية أو في العمل.

النتائج التي تترتب على كون الشخص خجولا مزعجة بالنسبة إليه أكثر من غيره، فالأشخاص الذين يُعانون من الخجل عادة لا

يستفيدون من المواقف الاجتماعية، فهم لديهم علاقات محدودة وقليلوا التعبير لفظيًا وجسديًا، كما أنهم يُظهرون إهتمامًا قليلا بغيرهم من الناس غير الخجولين، على سبيل المثال عندما يتعامل طالب خجول مع آخر إجتماعي وذي ثقة مرتفعة بنفسه، يبدأ هذا الطالب بالتركيز على ذاته وعلى خجله وليس على الشخص الآخر أو على الحوار الذي يدور بينهما.

الأشخاص الخجولون عادة يتألمون من التركيز على أنفسهم، كما أن لديهم تفكيرًا سلبيًا عن أنفسهم وعن الآخرين، يرون أنفسهم مكبوتين، غير ودودين، وفاشلين خاصة تجاه الجنس الآخر عندما يكونون في علاقة زواج أو غيره.

كما أنهم يرون أنفسهم غير جذابين.

وعلى الرغم من أن الإنطباع على الشخص الخجول يتسم بأنه غير ودود وغير حازم، إلا أن الكثير من الناس لا يرونه بتلك السلبية التي يرى بها نفسه.

الشخص الخجول يتذكر الملاحظات السلبية أكثر من غيره من الناس العاديين، ويتذكر صفاته السلبية أكثر من صفاته الإيجابية التي تكون واضحة ولكنه لا يراها.

توقعات الأشخاص الخجولين عن المواقف الإجتماعية عادة تكون سلبية وغير ممتعة ويتوقعون الإنتقادات من الآخرين طوال الوقت، بعض التصرفات التي يقوم بها الشخص في المواقف

الإجتماعية مثل الإبتسامة والتحدث بسلاسة والشعور بالراحة والتواصل البصري تكون تلقائية عند الشخص الإجتماعي ولكن عند الشخص الخجول تكون ثانوية.

الشخص الخجول في الغالب يوصف بأنه مستمع جيد، متأمل ومفكر وغير متسرع في اتخاذ القرارات، بينما الشخص الجريء أحيانًا كثيرة يوصف بأنه غير صبور ومتسرع ومرتكب للأخطاء.

وتُشير بعض الدراسات إلى أن الخجل والغضب العدائي يمكن أن يكونا مورثين عن طريق جينة تسمى الـ «DRD4»، بالإضافة إلى أن الفرق بين الخجل والرهاب الإجتماعي جدًا بسيط وكأن الإثنين متلازمان وهما لهما علاقة بإضطراب الوسواس القهري.

بالإضافة إلى العامل الوراثي فإن البيئة تلعب دورًا كبيرا في خلق الشخصية الخجولة، فعلى سبيل المثال الطفل الذي ينشأ في بيئة مقيدة ومحدودة التواصل الإجتماعي مع الآخرين ينشأ قليل التواصل مع والديه ومع أخوته ومع زملائه في المدرسة، ومع الوقت يكبر الطفل ولديه الإستعداد ليكون شخصًا خجولا، ولكن هناك الكثير من الأطفال من تخطوا هذه المشكلة مع الوقت.

كما تُشير الدراسات إلى أن الكبار أحيانًا كثيرة يشعرون بالخجل بعد أن كانوا إجتماعيين وذلك بسبب مواقف رفض الآخرين لهم أو انخفاض الثقة بالنفس أو الخوف من الفشل في المواقف الإجتماعية.



الخجل المرضي.. وأساليب مواجهته

الكثير منا عندما يقابل أو يتعامل مع أشخاص آخرين يشعرون ببعض الأحاسيس المتضاربة والمختلفة، مما يجعلنا نريد أن ننسحب من هذا الموقف أو ننسحب من أمام هؤلاء الأشخاص، فهذا ما نسميه بالخجل وبالطبع هو صفة محمودة إذا كانت طبيعية أو في مواقف تستدعي ذلك، وهذا ما أكده مجدي ناصر، خبير الإستشارات التربوية والأسرية.

ويضيف: إذا زاد الخجل عن حده الطبيعي أصبح مرضا تجب مواجهته وعلاجه لمواصلة الحياة بشكل طبيعي، فالخجل قد يورث من الآباء والأمهات للأبناء لأنه محكوم بتأثير الجينات الوراثية مثل الطول ولون البشرة والعينين والكثير من السمات الشخصية.

وتؤثر التجارب الحياتية في موضوع الخجل، فمن مر بمواقف صعبة في حياته وفشل في مواجهتها يحاول أن يتجنب مواجهة أي مواقف مشابهة فيبدأ بالانعزال عن الآخرين كي لا تتكرر معه تلك المواقف السلبية، ولكي نعالج موضوع الخجل الزائد في شخصيتك

أو الخجل المرضي يجب علينا اتباع بعض الخطوات المهمة:

- أن تثق بنفسك وقدراتك على التعامل مع الآخرين وبأن الجميع يخطئ ويصيب فلم يخلقنا الله ملائكة لا تخطئ لكن خلقنا بشرا نخطئ ونتعلم من الخطأ لنصححه في المرة القادمة فإن أيقنت ذلك وآمنت به سيكون لديك هدوء نفسي يجعلك تتعامل مع الآخرين وتتفاعل معهم دون خوف من اللوم أو العتاب أو أي شيء يصل بنا لمرحلة الخجل المرضي والإنسحاب.



أبسط 6 سبل لتتخلص المراهقة من الخجل والإنطواء

برغم أن الخجل سمة من سمات الأنوثة الحقيقة إلا أنها سمة أن زادت عن حدها أتت بنتائج عكسية علي الشخصية، ولأن الفتاة المراهقة قد تعاني في بعض الأحيان من الخجل بدرجة أنه يمنعها من اظهار كفاءتها بالشكل الصحيح مما يؤدي إلى ظهورها بشكل مخيب لأمال الأخرون وبالتالي تعاني من قلة الثقة بالنفس التي تمنعها من تتطوير شخصيتها، لذا نقدم لك اليوم عزيزتي الفتاة المراهقة أبسط السبل لتتخلص من الخجل والإنطواء ولكن في البداية لابد أن نتعرف علي إعراض الخجل عند الفتاة المراهقة .

أعراض الخجل عند الفتاة المراهقة :

- سرعة خفقان القلب بسرعة غير عادية وإرتجاف اليدين واختفاء الصوت وانغلاق الذهن كل هذه إعراض تشعر بها الفتاة المراهقة الخجولة وذلك بحسب تعريف بعض خبراء علم النفس الذين أشاروا أن خجل الفتاة المراهقة يتمثل في مزيج من الخوف وإرتكاب الأخطاء أمام الأخرين والشعور بسخرية المحيطين مع عدم القدرة علي التعبير عن النفس بشكل واضح .

– تميل الفتاة المراهقة إلى البكاء لأسباب بسيطة مما يضعها في مواقف صعبة ومحرجة لا تستطيع التخلص منها بسهولة .

– تعاني الفتاة المراهقة التي تعاني من الخجل بعدم القدرة علي مواجهة الرهبة التي تشعر بها اثناء الحديث مع الأخرون .

– تتوهم الفتاة المراهقة الخجولة أنها عرضه للسخرية ولذلك تفضل الأختفاء عن الأعين والإنطواء برغم وجود طاقات كبيرة موجودة لديها إلا أنها تخفيها بل تنكرها أيضًا ولو تمكنت من إظهارها بالشكمل الصحيح لأصبحت ناجحة في الحياة .

سبل تخلص الفتاة المراهقة من الخجل :

1- تدريب الأحبال الصوتية علي طبقة صوت مناسبة :

احتباس صوت الفتاة المراهقة او وجود بحه فيه يكون نتيجة مشاعر الخوف والرهبة من الموقف نفسه لذا ننصح المراهقة بإنتقاء طبقة مناسبة من الصوت والتدرب علي الحديث بها لمدة نصف ساعة علي الأقل يوميًا وهناك معلومة يجب أن تعلمها الفتاة المراهقة إلا وهي أن طبقة الصوت التي تتحدث بها تعطي انطباع عن شخصيتها وبالتالي قبول الناس لها .

2- التحلي بالهدوء اثناء الحديث :

عادة ما تشعر الفتاة المراهقة بالرهبة من الحديث فنجدها

تتحدث بشكل سريع ومتلاحق وكأن هناك من يجري خلفها للإمساك بها مما يزيد من توترها وارتباكها وبالتالي كثرة أخطاءها، لذا ننصح المراهقة بالتدريب أيضًا علي الحديث بشكل هادئ ولو لساعة علي الأقل يوميًا، ولتعلم ان تحليها بالهدوء أثناء الحديث سيهدأ من روعها وسيعطي انطباع عنها بالثقة بالنفس .

-3 انتقاء المراهقة لكلمات تتقنها

شعور الفتاة المراهقة بالرهبة يفقدها تركيزها في كثير من الأحيان وتجد أنها لا تستطيع تذكر الكلمات بسهولة مما يجعلها في موقف حرج ويزيد الأمر سوءً، لذا ننصح الفتاة المراهقة بالتركيز علي استخدام الكلمات البسيطة السهلة حتي يكون حديثها سلس ويزيد ثقتها بنفسها .

-4 تعرض المراهقة للمواقف التي تخاف منها

انطواء الفتاة المراهقة التي تعاني من الخجل يزيد من المشكلة فالهروب لن يجدي في هذه الحالة والحل الوحيد هو التدريب علي التحلي بالهدوء والتدريب علي الحديث بشكل مستمر بل والتعرض للمواقف التي تثير خوفها من الإحتكاك بالناس فبرغم علمنا

بصعوبة هذا الأمر علي الفتاة المراهقة إلا أنه الحل الأمثل للتخلص من مشاعر الخجل المفرط الذي يمنعها من الإستمتاع بحياتها والتواصل مع الناس بشكل جيد .



تربية الأولاد النفسية

لقد تحدّثنا في دروسٍ سابقة عن مسؤوليَّة الآباء في تربية أولادهم الإيمانيّة، وفي تربية أولادهم الخُلُقيَّة، والجسميَّة، والعقليّة، وها نحن ننتقل إلى أخطر موضوعٍ في التربية وهو تربية الأولاد التربية النفسيّة.

فالأب الواعي العاقل الموفّق يستطيع أن يجعل من أبنائه شخصيّاتٍ فذّةً في المجتمع، والأب غير الواعي والذي يرتكب أخطاء فادحة في حقّ أبنائه-بالتعبير المألوف يحطِّمهم - يجعلهم يشعرون بالنقص، يجعلهم يجبنون عن مواجهة الحياة، يجعلهم في صفةٍ ينبذها المجتمع، فلذلك أقول دائمًا: الأُبوَّة مسؤوليَّة.

الإنسان بنيان الله، وملعونٌ من هدم بنيان الله، أحيانًا الأب بكلمة غير واعية غير مدروسة متعجِّلة فيها ارتجال يحطِّم ابنه، وكلمة مشجِّعة أحيانًا تبعثُ الثقة في النفس، تجعل ابنه عظيمًا، فالقضيَّة قضيَّة حكمة، الله عزَّ وجلَّ قال:

﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ﴾ [سورة البقرة الآية: 269]

يعني مثلًا إذا أخطأ ابنك فبينك وبينه وبأسلوبٍ لطيفٍ ومقنع تقول له: «يا بنيّ هذا العمل خطأ، هذا العمل له نتائج

خطيرة، وهذا العمل يجعلك في المجتمع منبوذًا»، وتأتي له بدليل وشاهد وقصَّة، وبآية وبحديث، فالابن يقتنع، أمّا لو قمت بتعنيفه أمام أصدقائه فقد حطَّمته، ولو عنَّفته أمام إخوته حطّمته، أو لو صببت على أُذنه سبابًا مقذعًا فقد حطَّمته، لذلك الأب مسؤول عن تربية أولاده التربية النفسيّة، وتوجد قاعدة في علم التربية لا أريد أن أقولها كي لا يجترئ الأبناء على آبائهم، لكن معظم أخطاء الأبناء مردُّها إلى المربّي، فمثلًا عندما تكذب الأم على زوجها أمام بناتها، فهذا الكذب العملي على الزوج أمام البنات أسقط ألف محاضرة في الصدق، القدوة هي أساس التربية.

هناك أخطاء يرتكبها الآباء وهم يظنون أنها رحمة ولكنها في الحقيقة نقمة:

لذلك أيُّها الأخوة، نقصد بالتربية النفسيّة أن يربِّي الإبن على الفضائل، على الصدق، على الأمانة، على الإستقامة، على الجرأة، على الكرامة، على العزَّة، على الإنفتاح على الناس، على القدرة على تحمُّل مشكلات الحياة، هناك أخطاء كبيرةٌ جدًا يرتكبها الآباء وهم يظنُّون أنَّ هذه رحمة، وإنَّ هذه الرحمة التي توهّموها هي في الحقيقة نقمة على الأبناء.

طبعًا الموضوع واسع جدًا لكن نختار من هذا الموضوع ظاهرة الخجل، وظاهرة الخوف، وظاهرة الشعور بالنقص، وظاهرة الحسد،

وظاهرة الغضب، هذه الأمراض النفسيَّة المتفشِّية في الصغار.

الخجل: لا يستطيع الطفل أن ينبس ببنت شفة من شدَّة الخجل، الخجل ظاهرة مرضيَّة، طبعًا الحياء غير الخجل، فالحياء فضيلة، الحياء من الإيمان، الخجل ظاهرة مرضيَّة، الخجل نتيجة من نتائج التربية السيِّئة.

الخوف نتيجة من نتائج التربية السيِّئة، الشعور بالنقص، احتقار الذّات نتيجة من نتائج التربية السيِّئة، الحسد، الغضب، هذه بعض الظواهر المرضيَّة المتفشِّية في الأبناء.

الظاهرة الأولى التي يخطئ بها الآباء هي ظاهرة الخجل:

نبدأ بالظاهرة الأولى وهي الخجل، الطفل إذا ذهب مع أبيه إلى بيت لا يستطيع أن يتكلَّم بكلمة، ولا أن يجيب، ولا أن يتصرَّف، ولا أن يصافح، ولا أن يسلِّم، هذا الخجل يتنامى معه فيجعله إذا أصبح شابًا يخجل أن يطالب بحقّه ولو كان محقًّا، يخجل أن يقول: لا ولو كان مصيبًا، تضعف شخصيّته، يصبح إمَّعة، كلُّ إنسان يسيطر عليه، من لوازم قوّة الشخصيّة كلمة (لا) في الوقت المناسب، فضعف شخصيَّة الإنسان حينما يصبح راشدًا أساسها ظاهرة الخجل حينما كان صغيرًا.

هناك فرق كبير بين الخجل كظاهرة مرضية وبين الحياء كفضيلة إنسانية:

مرةً ثانية أيُّها الأخوة نفرِّق دائمًا بين الخجل كظاهرة مرضيَّة وبين الحياء كفضيلة إنسانيّة، الحياء من الإيمان، الذي يستحي أن يعصي الله عزَّ وجلَّ، الذي يستحي أن يتطاول على كبير، الذي يستحي أن يأخذ ما ليس له، الذي يستحي أن يفعل قبيحًا، أو أن يفعل فاحشةً، فهذه فضيلة ولعلّها من أرقى الفضائل لذلك كما قال عليه الصلاة والسلام:

«الحياء والإيمان قرنا جميعًا فإذا رفع أحدهما رفع الآخر» [متفق عليه عن عبد الله بن عمر]

والحديث المعروف عندكم:

«إذا لم تَسْتحِ فَافْعلْ مَا شِئْتَ» [أخرجه البخاري عن أبو مسعود]

لهذا الحديث معنيان متناقضان:

1. المعنى الأول إذا لم تستحِ لا حساب ولا عقاب

المعنى الأوّل أنَّك إذا لم تستحِ لا حساب ولا عقاب، لأنّ أصل المسؤوليّة يسقط إذا اختلَّ الحياء عند الإنسان، المجنون لا يحاسب، وهذا الذي لا يستحي الناس يزهدون في معاتبته، يقولون: إنَّه إنسان وقح، إنسان فاجر، إنسان قذر، يبتعدون عنه.

2. المعنى الثاني إذا فعلت عملًا لا تستحي به من الله فلا تخش أحدا:

والمعنى الآخر للحديث أنّك لو فعلت عملًا لا تستحي

به من الله فلا تخشَ أحدًا، افعله ولا تلوِ على أحد، إذا لم تستح فاصنع ما تشاء، الأصل أن تكون على اتصالٍ بالله عزَّ وجلَّ، وأنَ يكون الله راضيًا عنك.

أحيانًا أخواننا الكرام يستنصحونني فأقول هذه الكلمة دائمًا، فمرّة استنصحني موظّفٌ يعمل في التموين فقلت له: إذا كنت بطلًا فهيّئ لربّك جوابًا عن كلّ ضبط تكتبه، جوابًا لله عزَّ وجلّ. قال: كيف ؟ قلت له: هذا الذي يضع الموادّ الضارة في المواد الغذائيّة ـ فقد حدّثني أخ من يومين وجزاه الله خيرًا أن بعض المواد الغذائيّة كالطحينة مثلًا يضعون بها مادّةً مبيِّضة (إسبيداج) فقال لي: لا بل يضعون أكسيدًا لمادّة سامّة وهم لا يعنيهم ذلك سوى أن يبيعوا هذه المادة الغذائيّة بربحٍ كبير، أحيانًا يبيعون الصفيحة يضعون بها لحمًا لدابّة ميّتة، وبعضُ أنواع اللحوم فيها لحم قطط، فإذا لم يأخذ الإنسان بيدٍ من حديد على أيدي هؤلاء المنحرفين فالمجتمع يتأخّر ـ فكنت أقول لهذا الموظّف دائمًا: هيّئ لربِّك جوابًا عن كلِّ ضبطٍ تكتبه، فإذا كان هذا الإنسان مسيئًا، يسيء لأولادنا ولمجتمعه فيجب أن يحاسب، فقد قال الله تعالى:

﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنْتَصِرُونَ (39) وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ (40) ﴾[سورة الشورى]

من حقك أن تنتصر إذا بُغي عليك ولكن بالقدر نفسه الذي بُغي عليك فيه:

فقد شرحت مرَّة هذه الآية ـ فهذه الآية تحيِّر ـ فهل يا ترىٰ أنّ الله عزَّ وجلَّ يثني علىٰ هؤلاء:

﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنْتَصِرُونَ ﴾[سورة الشورىٰ الآية:39]

أم يثني علىٰ الذين:

﴿ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ﴾[سورة الشورىٰ الآية:40]

فأوّلها:

﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمُ الْبَغْيُ هُمْ يَنْتَصِرُونَ﴾ [سورة الشورىٰ الآية:39]

وآخرها:

﴿ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ﴾ [سورة الشورىٰ الآية:40]

الله عزَّ وجلَّ علىٰ من يثني ؟!!

الجواب: أولًا من حقّك أن تنتصر إذا بُغي عليك، لكن إذا أردّت أن تنتصر ينبغي أن تنتصر بالقدر الذي بُغي عليك فيه:

﴿وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِثْلُهَا﴾ [سورة الشورىٰ الآية:40]

إذا غلب علىٰ ظنّك أنّك إذا عفوت علىٰ خصمك الظالم تقرِّبه إلىٰ الله، وتقرِّبه من الدين، فينبغي أن تعفو عنه وعندئذٍ أجرك علىٰ الله، أمّا

إذا غلب علىٰ ظنّك أنّ خصمك إذا عفوت عنه تزيده جرأةً علىٰ الباطل وعدوانًا علىٰ الآخرين ينبغي أن لا تعفو عنه وهذه هي الحكمة.

الإنسان أحيانًا عندما ينشأ بمرض الخجل إذا أصبح راشدًا يخجل أن يطالب بحقِّه وأن يقول: لا، يخجل أن يقول للمخطئ أنت مخطئ وهذه حالة مرضيّة لدىٰ الإنسان، فيصبح كالإمّعة تنعدم شخصيته وتذوب وينتهي.

بعض النماذج عن ظاهرة الجرأة من السنة النبوية الشريفة:

سأُريكم بعض النماذج التي وردت في السنَّة المطهَّرة عن ظاهرة الجرأة.

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما وكان دون الحُلُم ـ صغيرًا ـ أنّ رسول الله ﷺ قال:

«إنّ من الشجر شجرةً لا يسقط ورقها وإنّها مثل المسلم فحدِّثوني ما هي؟ فوقع النّاس في شجر البوادي، قال عبد الله: ووقع في نفسي أَنّها النخلة فاستحييتُ ثمّ قالوا: حدِّثنا ما هي يا رسول الله؟ فقال: هي النّخلة.» [البخاري عن عبد الله بن عمر]

وفي روايةٍ:

«فأردّت أن أقول هي النَّخلة فإذا أنا أصغر القوم فاستحييت.»

وفي روايةٍ:
«ورأيت أبا بكرٍ وعمر لا يتكلَّمان فكرهت أن أتكلّم، فلمّا قمنا

حدّثت أبي بما وقع في نفسي، فقال: لأن تكون قلتها أحبُّ إليّ من أن يكون ليَ حمر النَّعم».

فقد أحبّ سيّدنا عمر أنّ ابنه يجيب الإجابة الصحيحة أمام النبيّ ﷺ فيكون جريئًا.

نجد أحيانًا طفلًا جريئًا يتكلَّم بأدب، ويتكلم بثقة، ولا يستحي حياءً مرضيًّا، لا يخجل إذا عرف الحقيقة أن يقولها، هذه من آثار التربية الجيّدة.

« رسول الله ﷺ أُتى بشراب فشرب منه وعن يمينه غلام وعن يساره أشياخ ـ مسنّون ـ فقال للغلام: أتأذن لي أن أُعطي هؤلاء؟ » [متفق عليه عن سهل بن سعد]

فما هذه التربية ؟! النبيّ سنّ سنّة أنّك إذا أردت أن تقدّم ضيافةً فقدِّمها إلى كبير القوم أوّلًا، ثمّ الذي عن يمينه، هكذا السُّنة، فأحيانًا هذا التوجيه النبوي أو هذا الأدب النبوي لا يعرفه معظم الناس، يقول لك على اليمين فإذا وجد إنسانًا فاضلًا وله قيمته الكبيرة فينبغي أن تبدأ الضيافة به ثمَّ من على يمينه أي يمين أكبر القوم وليس اليمين المطلق.

«رسول الله ﷺ أُتِيَ بشراب فشرب منه، وعن يمينه غلام – وفي رواية أصغَرُ القوم – وعن يساره الأشياخُ، فقال للغلام: أتأذَنُ لي أَن أُعطيَ هؤلاء؟ فقال الغلامُ: ' والله يا رسول الله–ﷺ–، لا أُوثِرُ بنصيبي منك أحدًا» [متفق عليه عن سهل بن سعد]

جرأة ولكن أدب بالطبع هذا نموذج من نماذج الجرأة.

الجرأة هي وسط بين الخجل والوقاحة:

بالمناسبة قد توجد مسافة قليلة بين الجرأة والوقاحة، فالجرأة بين الخجل وبين الوقاحة، ودائمًا وأبدًا الفضيلة وسطٌ بين طرفين.

وروى البخاريّ أنّ ابن عباسٍ رضي الله عنهما وكان دون الحُلم درس من البلوغ أنّه قال: كان عمر رضي الله عنه يُدخُلني (أي في أيام خلافته) مع أشياخ بدر في المشورة، فكأنّ بعضهم وجد في نفسه (أي غضب) فقال: «لِمَ يدخل هذا معنا ولنا أبناءٌ مثله ؟؟» فقال عمر: «من حيث قد علمتم». قال: «فدعاني ذات مرّة فأدخلني معهم، فما رأيّتُ أنّه دعاني يومئذٍ إلا ليُريهم»، فقال عمر لأشياخ بدر: «ما تقولون في قوله تعالى:

﴿ إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللهِ وَالْفَتْحُ ﴾[سورة النصر الآية:1]»

قال بعضهم: «أمرنا أن نحمد الله وأن نستغفره إذا نصرنا وفتح علينا»، وسكت بعضهم الآخر ولم يقل شيئًا، فقال لي: «أهو كذلك يا ابن عبَّاس ؟» فقلت: «لا»، قال: «فما تقول؟» قلت: «هو أجل النبيّ ﷺ».

العظماء إذا حقّقوا رسالاتهم تنتهي آجالهم

سيِّدنا عمر كان يستشير كبار الصحابة ـ هنا في الحديث سمّاهم أشياخ بدر ـ الذين شهدوا بدرًا كان يستشير معهم سيِّدنا ابن عبّاس

وقد كان دون الحُلُم، ولّما كانوا يرون ابن عبّاس وهو في سنِّ أبنائهم غضبوا وقالوا: هذا الذي معنا لنا أبناء في سنِّه، فقال لهم عمر: من حيث قد علمتم.. فما معنىٰ ذلك ؟

أنّ النبيّ ﷺ دعا له وقال:

«اللهم علمه التأويل وفقهه في الدين» [حديث صحيح عن علي بن عبد الله بن عباس]

ودعاء النبيُّ لا يردّ، فهذا ابن عبّاس ولو أنّه دون الحُلُم دعا له النبيّ بالفقه في الدين وبمعرفة التأويل، وقوله: هو أجل النبيّ عليه الصلاة والسلام.

أي أنّ العظماء حياتهم عظيمة جدًا، همومهم كبيرةً جدًا، فإذا حقَّقوا رسالتهم انتهىٰ أجلهم، فالأنبياء والعظماء لا يمكن أن يعيشوا ليأكلوا كعامّة الناس، وتقريبًا لذلك إذا زار رئيس دولةٍ ما دولة أُخرىٰ فالمباحثات ثلاث ساعات وعند انتهائها يرجع لبلده ولا يقول: يومان آخران لنتنشّط، فهذا غير وارد إطلاقًا، فالمسؤوليّات كبيرةً جدًا علىٰ عاتقه، وصل إلىٰ الدولة الأخرىٰ، أجرىٰ المباحثات، أصبح هناك إنجاز، فيرجع إلىٰ بلده، أمّا عامة الناس يمكث للسياحة، يتنشّطون، هذا مثل تقريبي، العظماء إذا حقّقوا رسالاتهم تنتهي آجالهم، فقال له ربُّنا عزَّ وجلَّ:

﴿ إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ (1) وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا (2) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ

تَوَّابًا (3) ﴾[سورة النصر]

الله عز وجل نعى نبيه محمد بسورة النصر:

فقال سيدنا ابن عبّاس: «هو أجل رسول الله ﷺأعلَمهُ به بقوله تعالى:

﴿ إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ ﴾[سورة النصر:1]

وذلك علامة أجلك:

﴿ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا ﴾[سورة النصر:3]

فقال عمر رضي الله عنه: ما أعلم منها إلا ما تقول، هذه سورة من أجل النبيّ.

الله عزَّ وجلَّ نعى النبيّ بهذه السورة، أي يا محمّد:

﴿ إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ (1) وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا (2) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا (3) ﴾ [سورة النصر]

على المؤمن استغلال شبابه في طاعة الله:

أحيانًا الله يتفضّل على إنسان فينشأَ في طاعة الله من أيام طفولته، طوال حياته يحضر مجالس العلم، يدعو إلى الله، يضبط جوارحه، ينفق ماله، هذا كلما تقدّمت به السّن اشتاق للقاء الله عزَّ وجلَّ، فتجد المؤمن متعلِّقًا بالآخرة ومنصرفًا عن الدنيا،

أعتقد أنّه توجد ساعة هي أسعد ساعة للمؤمن حينما يطلُّ على ماضيه فإذا هو طاعةٌ لله، يطلُّ على ماضيه فإذا هو عملٌ صالح، يطلُّ على ماضيه فإذا هو دعوةٌ إلى الله، يطلُّ على ماضيه فإذا هو الإحسان للخلق، هذه النظرة إلى الماضي تملأ قلبه سعادةً.

فالإنسان لا يغترّ، الشباب يمضي سريعًا، فالشاب في مقتبل العمر لا يفكّر في أمراض القلب، ولا دسّام القلب، ولا مرض الضغط، ولا أمراض الكليَة، ويقولون لك: مثل الحصان يحرث حرثًا، ولكن هذا يمضي سريعًا ويأتي وقت تضعف أجهزة جسمه، فقد قرأت كلمة في مجلّة أنّ السعادة الماديّة للإنسان البعيد عن الله عزَّ وجلَّ الذي أراد الدنيا ولذاتها وشهواتها ومباهجها، أراد أموالها، أراد نساءها، مقاصفها، طعامها، شرابها فما الذي يحدث ؟ شيء مضحك لأن السعادة الماديّة في الدنيا تحتاج إلى ثلاثة شروط ؛ الأوّل: الصّحة، الثاني: الوقت، الثالث: المال.

العمر ثلاث مراحل

1 ـ المرحلة الأولى تجد فيها الصحة والوقت ولا تجد المال:

الآن لاحظوا أنّ أوّل مرحلة بهذه الحياة صحّة ممتازة مثل الحصان ووقته فارغ لا يشغله شيء، ولكن مال لا يوجد ـ منتوف ـ لا يملك شيئًا، إذًا لا يسعد، أين يريد أن يذهب ؟ ليس معه شيء، صحّة طيِّبة ووقت متوافر.

2 . المرحلة الثانية تجد فيها الصحة والمال ولا تجد الوقت:

المرحلة الثانية: قام بتأسيس مشروع ففتح محلًا تجاريًّا، وانشغل بالتأسيس، بالمبيعات، بالمشتريات، بالحسابات، الآن لا يوجد وقت، توجد الصِّحة والمال، ولكن الوقت غير موجود، يقول لك: والله نحن مشغولون، وتجد بيتًا قد كلّف الملايين ولا يذهبون إليه إلا في العطلة الصيفيّة فقط ولمدّة أسبوع واحد لعدم الفراغ فالبيت مغلق، أصحابه عندهم مشاريع ومعامل وتجارة ولا يوجد عنده متسع من الوقت ليتنعّم، ويتساءل: هل تناولنا طعام الغداء اليوم ؟ والله قد نسينا ذلك من كثرة العمل بالأسواق والبيع ـ السوق حامي ـ فنسي الغداء وهذه هي المرحلة الثانية: يوجد المال والصّحة ولكن لا يوجد الوقت.

3 . المرحلة الثالثة تجد المال والوقت ولا تجد الصحة:

قد كبر في العمر وسلّم المعمل لأولاده وأصبح عنده الوقت الكافي وأصبح عنده المال ولكن لا توجد الصِّحة بل أصبح يحمل في جسده خمسين علّة مرضيّة، هذه هي الدنيا: تغُرُّ.. وتضرُّ.. وتَمُر.

أمّا إذا عرف الإنسان الله عزَّ وجلَّ وجعل هدفه ابتغاء مرضاته، فيصبح سعيدًا وهو شابٌّ، في الشباب من جامع إلى جامع، من درس إلى درس، من عمل صالح إلى عمل صالح، سعيد وهو كهل، سعيد وهو شيخ، فقد اختلف الأمر كلّيًا منذ أن عرفت الله دخلت في السعادة وإلى الأبد، وما الموت إلا نقطةً على هذا الخط الصاعد.

بعض الأمثلة عن شباب شبوا على طاعة الله:

أقول لكم قصّة تعرفونها وأقولها دائمًا: عندما مرَّ سيّدنا عمر في المدينة وكان بعض الأولاد يلعبون، فلمّا رأوه تفرّقوا جميعًا من شدّة هيبته إلا واحدًا منهم وهو سيدنا عبد الله بن الزبير، فعندما مرّ سيدنا عمر أمامه فقال له: يا غلام لِمَ لِمْ تهرب ؟! فقال له: أيُّها الأمير لستَ ظالمًا فأخشى ظلمك، ولستُ مذنبًا فأخشى عقابك، والطريق يسعني ويسعك.

الطريق واسع فلماذا أهرب؟ أخاف من ذنب وأنا لست مرتكبًا للذنب وأنت لست ظالمًا، كلام بليغ، أي إذا كان واحد خائفًا وهو بريء فتلك والله مصيبة كبيرة جدًا أن يخاف البريء، أمّا المصيبة الأكبر أن يطمئنّ المذنب، فإذا كنّا في مجتمع البريء فيه خائف والمذنب فيه مطمئن فهذه والله مشكلة كبيرة.

رأى سيّدنا عمر بن عبد العزيز ولدًا له في يوم عيد وعليه ثوبٌ خرق - ابن سيّدنا عمر - فدمعت عيناه، فرآه ولده فقال: «ما يبكيك يا أمير المؤمنين ؟» قال: «يا بنيّ أخشى أن ينكسر قلبك إذا رآك الصبيان بهذا الثوب الخرق»، فقال: «يا أمير المؤمنين إنّما ينكسر قلب من أعدمه الله رضاه أو عقَّ أُمّه وأباه وإنّي لأرجو أن يكون الله تعالى راضيًا عنّي برضاك».

أي إذا أنت راضٍ عني فأنا أرجو رضاء الله برضاك.

والله أيُّها الأخوة تجد إنسانًا لا يملك من الدنيا شيئًا لما عنده من غنىٰ في نفسه والله لو وزِّع علىٰ أهل بلدٍ لكفاهم، وتجد إنسانًا آخر يملك الملايين ويشعر بالفقر وكأنّه أفقر الناس، يقول لك: خسرنا. ماذا خسرت ؟ كانت أرباحه اثني عشر مليونًا فأصبحت عشرة ملايين فقط فخسر مليونين، لا يوجد نموٌ بل تراجعٌ، وتجده متضايقًا، يائسًا، هذا فقير، قيل: أنت من خوف الفقر في فقر، وأنت من خوف المرض في مرض، وتوقُّع المصيبة مصيبةٌ أكبر منها. إذا أردْت أن تكون أغنىٰ الناس فكن بما في يدي الله أوثق منك بما في يديك، وإذا أردْت أن تكون أكرم النّاس فاتّقِ الله، وإذا أردْت أن تكون أقوىٰ النّاس فتوكّل علىٰ الله.

أمثلة أخرىٰ عن الجرأة من كتب الأدب:

مما روت كتب الأدب: أنّ صبيًّا تكلّم بين يدي الخليفة المأمون فأحسن الجواب، قال له المأمون: «ابن من أنت يا غلام ؟!» قال: «أنا ابن الأدب يا أمير المؤمنين»، ألم يقل الشاعر:

كن ابن من شئت واكتسب يغنيك محموده عن النسب

قال له: أنا ابن الأدب، فقال المأمون: «نعم النسب» ثم قال المأمون:

كـن ابن من شئت واكتسب يغنيـك محموده عـن النسب

إنّ الفتىٰ من يقول ها أنا ذا ليس الفتىٰ من يقول كان أبي

ومرّة فيما أذكر أنّ غلامًا ناشئًا قام بعمل عظيم فأراد أحد الأشخاص أن يصغِّره وأن يحجِّمه، فقال له: «كم عمرك يا غلام؟؟» فقال له: «أنا عمري كعمر أُسامة بن زيد حينما ولاّه النبيُّ قيادة جيش فيه أبو بكر وعمر». أي هذا عمري فأسكته.

دخل المأمون مرّة بيت الديوان فرأى غلامًا صغيرًا على أُذنه قلم، قال: «من أنت؟» قال: «أنا الناشئ في دولتك، المتقلِّب في نعمتك، المُؤمّل في خدمتك، أنا الحسن بن رجاء». فعجب المأمون من حسن إجابته وقال: «بالإحسان والبديهة تفاضلت العقول ارفعوا هذا الغلام فوق مرتبته».

بالإحسان والبديهة تفاضلت العقول.

وعندما دخل على سيّدنا عمر بن عبد العزيز وفد المُهنئين تقدّم غلام عمره اثنتا عشرة سنة، قال له: «اجلس أنت وليقم من هو أكبر منك سنًّا». فقال له الغلام: «أصلح الله الأمير المرء بأصغريه.. قلبه ولسانه، فإذا وهب الله العبد لسانًا لافظًا وقلبًا حافظًا فقد استحقَّ الكلام، ولو أنّ الأمر كما تقول لكان في رعيتك من هو أحق منك بالخلافة».

جاءت وفود إلى هشام بن عبد الملك وكان بين هذه الوفود غلام صغير اسمه ورداس بن حبيب فغضب هشام وقال للحاجب: «ما شاء أحد أن يدخل عليّ إلا دخل حتّى الصبيان !!!»

فقال الصبيّ: «يا أمير المؤمنين، إنّ دخولي عليك لم ينقص من

قدرك لكنَّه شرَّفني، أصابتنا ثلاث سنين ؛ سنةٌ أذابت الشّحم، وسنةٌ أكلت اللحم، وسنةٌ دقّت العظم، وفي أيديكم فضول أموال، فإن كانت لله ففرقوها على عباده، وإن كانت لهم فعلام تحبسونها عنهم، وإن كانت لكم فتصدّقوا بها علينا فإنَّ الله يجزي المتصدِّقين ؟»

فقال هشام: «ما ترك لنا هذا الغلام في واحدةٍ عذرًا، فأمر للبوادي بمئة دينار وله بمئة دينار». فقال الصبي: «أُرددها يا أمير المؤمنين إلى جائزة البوادي، فإنّي أخاف أن تعجز عن بلوغ كفايتهم ـ أي أعطِ حصَّتي إلى قومي ـ ورفض أن يأخذها». فقال هشام: «أما لك حاجة؟» فقال الصبيّ: «ما لي حاجَة فيَّ خاصّة دون عامّة المسلمين».

أحيانًا الإنسان يدخل على شخصٍ مهمٍّ فيطلب استثناء، وآخر يطلب خدمةً عامّةً للمسلمين مثل: رفع الحيف أحيانًا أو تيسير أمور الناس أو تأمين حاجاتهم، فالإنسان متى يُقيَّم ؟!! إذا طلب حاجةً شخصيّة، استثناء شخصيًّا يكون إنسانًا منتميًا إلى ذاته، أما إذا دخل إنسانٌ على شخصٍ مهمٍ وطلب منه حاجة عامّة فهذا شرف له.

على كل هذه الظاهرة ظاهرة الجرأة إذا تطرَّفت وتفاقمت أصبحت وقاحةً، وإذا تطامنت أصبحت مرضًا نفسيًّا وهو الخجل.

لذلك يجب على الآباء إذا تكلَّم الإبن أن يستمعوا له، والأب يشجعه، وإذا أخطأ لا تعنِّفه، ولكن إن انتهى قُل له: هذه الكلمة خطأ أو غلط وصوابها هكذا.

الفرق بين كلمة خطأ وكلمة غلط:

كلمة (خطأ) غلط باللغة، فالخطأ متعلّق بالخطيئة، أمّا الغلط متعلِّق بالعلم، وقد أُلِّف كتاب اسمه أخطاؤنا الشائعة وقد انتقد العنوان أحد الأشخاص قائلًا: «العنوان خطأ شائع»، والصواب: «خطيئاتُنا الشائعة».. لأنّ الخطأ جمعها خطيئات، قال تعالى:

﴿ مِمَّا خَطِيئَاتِهِمْ أُغْرِقُوا فَأُدْخِلُوا نَارًا فَلَمْ يَجِدُوا لَهُمْ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْصَارًا﴾[سورة نوح:25]

فجاء شخص ثالث فقال لهم أنتما الإثنان غلطتما، فكلمة خطيئة متعلِّقة بالخطأ الأخلاقي، أمّا الصواب: أغلاطُنا الشائعة. أصبح عندنا في اللغة: خطأ وهو الشيء المتعلِّق بالأخلاق، والغلط هو الشيء المتعلِّق بالعلم.

الحياء في الدين:

لكن الحياء كما تعرفون من الفضائل يقول عليه الصلاة والسلام:

«اسْتحْيُوا مَنَ اللهَّ حَقَّ الْحَيَاءِ، قُلنا: إنَّا لَنسْتَحيي من اللهَّ يا رسولَ اللهَّ، والحمدُ للهَّ، قال: لَيس ذَلِكَ، ولكنَّ الاسْتِحياءَ مِنَ اللهَّ حَقَّ الْحَيَاءِ: أنْ تَحْفَظ الرَّأْسَ ومَا وَعى، والْبَطْنَ ومَا حَوى، وتذْكُرَ المَوتَ والبلى، وَمنْ أرادَ الآخِرَةَ تَرَك زِينَةَ الدُّنيا، وآثَرَ

الآخِرَةَ عَلىٰ الأُولىٰ، فَمنْ فَعلَ ذِلكَ فَقَدِ اسْتَحْي من اللهَّ حقَّ الحياءِ» [الترمذي عن عبد الله بن مسعود]

وقد روي عن الإمام أحمد رحمه الله تعالىٰ أنّه كان يدعو ويقول: «اللهم لا يدركني زمانٌ لا يُتّبع فيه العليم، ولا يُستحيا فيه من الحليم».

وقد مرَّ معي حديث يقول:

«إذا كان أمراؤكم خياركم، وأغنياؤكم سمحاءكم، وأمركم شورىٰ بينكم، فظهر الأرض خير لكم من بطنها، وإذا كان أمراؤكم شراركم، وأغنياؤكم بخلائكم، وأمركم إلىٰ نسائكم، فبطن الأرض خير لكم من ظهرها»[الترمذي عن أبي هريرة]

وقد روىٰ الإمام أنس بن مالك عن رسول الله ﷺ: «إِنَّ لِكُلِّ دِينٍ خُلُقًا وَخُلُقُ الْإِسْلَامِ الْحَيَاءُ» [حسن عن أنس بن مالك]

أي أنَّ المؤمن يستحي، فشيء واضح جدًا مثلًا إذا جلست مع إنسان يتكلَّم كلامًا بذيئًا، ويتكلَّم بالعورات، وكان مزاحه فاحشًا، فاعتقد جازمًا أنّه ليس مؤمنًا، لأنَّ الحياء من الإيمان، فلو كان مؤمنًا لاستحيا أن يلفظ العورات بلسانه، وأن يمزح مزاحًا فاحشًا، وأن يغمز، وأن يلمز، وأن يغُشَّ الكلام، هذا الذي يغُشَّ الكلام دائمًا ويتكلَّم بالعورات ومُزاحه فاحشٌ هذا إنسان لا حياء

فيه، ومن لا حياء فيه لا إيمان فيه: «الحياء والإيمان قرنا جميعًا فإذا رفع أحدهما رفع الآخر» [متفق عليه عن عبد الله بن عمر]

وفي المقابل يوجد آباء يشجعون أبناءهم كثيرًا إلى درجة أنَّ هذا الطفل الصغير يتكلَّم كلامًا قاسيًا، كلامًا فيه تطاول، وكلُّهم يضحك من هذه الكلمات غير المألوفة من هذه السّن، هذا أيضًا يشجِع الابن على الوقاحة وعلى التطاول، فالأب يجب أن يكون موقفه حكيمًا إن رأى فيه خجلًا شجّع، وإن رأى فيه تجاوزًا كبح، أنت بين التشجيع لمن يخجل وكبح جماح من يتواقح.

سيّدنا يوسف عندما قال:

﴿ وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلَهَا رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴾ [سورة يوسف:100]

السجن ليس فيه خطرٌ على الحياة، لكن الجُبَّ كان فيه خطرٌ على الحياة، فمن أدبه العالي لم يذكِّر إخوته بالجُب لئلا يستحيوا بفعلتهم فقد قال:

﴿ وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ

مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي﴾[سورة يوسف:100]

الظاهرة الثانية التي يخطئ بها الآباء هي ظاهرة الخوف:

توجد لدينا ظاهرة ثانية من الظواهر المرضيَّة التي تصيب الأبناء وهي: الخوف فتجده خائفًا خوفًا غير طبيعي.

أولًا الأمّ التي تخوّف ولدها بالأشباح أو بالظلام، أو كما يقولون: بالغول، أو البعبع مثلًا، هذه أمّ جاهلة، فإذا نشأ عند الإبن عقدة الخوف فذلك من تربية أمّه له، لأنّ الأم عندما يبكي ابنها تحبّ أن تسكته فتخيفه بأشياء وهميّة، هذه الأشياء غرست فيه غرسًا.

وقالوا: الدلال المفرط هذا يسبب الخوف، الحرص الشديد غير معقول، والدلال المفرط، وأي شيء يطلبه يلبّي له وتعطي الأم له، فهذا الطفل تخرّب شخصيّته ولا يستطيع أن يواجه أي شيء، ويخاف من كلّ شيء، لأنّ الأب قد أعطاه كلّ شيء، ومنعه من كلّ جهد، ومنعه من كل تحمُّل للمشقّة، فضعف.

دعونا من الأمور النفسيّة، جسميًّا إذا الإنسان ارتاح كثيرًا فيصاب بضعف القلب لا يوجد جهد، لعدم بذل الجهد، فلو مشى خمسة أمتار يلهث نَفَسه، وكذلك لو صعد درجات قليلة لسلم فيلهث أيضًا، أما الرّياضيّون يدرّبون قلوبهم، فلو جلس مستريحًا

تصبح دقّات قلبه خمسًا وخمسين دقّة في الدقيقة لأنّه جُهزَ على بذل الجهد، وهذه قاعدة ماديّة ومعنويّة، فكل إنسان يبذل الجهد فقد مرّن قلبه على تحمُّل الجهد، وإذا لم يبذل الجهد يضعف قلبه.

وكذلك النفس الإنسانيّة، إذا توافر لها كلّ شيء وأُمّن لها، فإذا وفر الأب أو الأم للأبناء كلّ شيء و أصبح الطفل غير مكلف بشيء، دلال زائد أصبح كثير الخوف، فلا يستطيع شراء أي من الحاجات، يخاف أن ينتقل لبيت آخر.

قال وأسباب الخوف أيضًا: تربية الولد على العزلة الإنطوائيّة والإحتماء بالمنزل فالعزلة تسبب الخوف.

أخواننا الكرام، كل إنسان يعيش بعزلة يبني أوهامًا وتكون كلّها بلا أصل، يبني عداوات، تصوّرات، تفسيرات مضحكة للأمور، قام العلماء بإجراء التجارب بعزل إنسان عن المجتمع، فلتهيئة روّاد الفضاء لرحلة فضائيّة تبقى في الفضاء لعدّة سنوات، ولتهيئتهم على هذه العزلة أقاموا بيتًا في الصحراء، وجعلوا هؤلاء الروّاد في هذا البيت وفرضوا عليهم عزلةً تامّةً عن العالم، فانهار نفسيًا اثنان منهم، وأساسًا في بعض السجون، في السجن الإنفرادي قد يسبب مرضًا نفسيًّا، لأنَّ الإنسان إجتماعي، فكل إنسان يعزل نفسه عن المجتمع يصاب بأمراض نفسيّة، فالعلاج أن تكون مع الناس.

فقد قال النبيّ ﷺ من خالط النّاس وصبر على أذاهم، خيرٌ له من مَن لم يخالطهم ولم يصبر على أذاهم.

من أسباب الخوف الدلال المفرط والعزلة والقصص الخيالية والأوهام:

أحيانًا قصص خياليّة أساسها الجن والعفاريت تروى للصغار قبل أن يناموا، بالطبع لا بدّ من أن يخافوا، قصص خياليّة وأوهام تخويف دلال مفرط، عزلة إنطوائيّة، هذه كلّها تسبب مرض الخوف، والخوف مدمِّر.

الحقيقة غرس العقيدة الصحيحة في نفس الطفل تحميه من الخوف، الله موجودٌ والأمر بيده والله هو الحافظ، وكلّ شيء وقع أراده الله، هذه المعاني تبعثُّ في نفس الغلام الأمان فيبتعد عن الخوف، انظر فما أجمل هذه الآية:

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) ﴾ [سورة المعارج]

الأصل أنّ الإنسان يخاف، أمّا المتصل بالله لا يخاف، فقد جاءه مدد من الله، فأخواننا الذين قد ذهبوا إلى الحج بعضهم نظر إلى موقع غار حِراء في رأس الجبل، والطريق إليه يحتمل عدّة ساعات مع

الجهد الكبير جدًّا، أي أنّ الشباب وحدهم بإمكانهم أن يصلوا، كان النبيُّ الكريم يبقى هناك الليالي ذوات العدد، الآن الجبل فيه كثير من الأُنس، من الطرقات والسيّارات، فتصوّر جبل قاسيون قبل أن يكون آهلًا بالسكّان، لا أحد فيه، وتصعد إليه وحيدًا وتنام ليلتين أو ثلاث بمغارة فهذا شيء فوق طاقة الإنسان فما تفسير ذلك؟

النبيُّ ﷺ لشدّة أُنسه بالله غلب أُنسه بالله على وحشة المكان، فكلّما اتصل الإنسان بالله عزَّ وجلَّ يأنس به ولا تفسير آخر لذلك، فالمكان موحش، لكن لشدّة أُنس النبيّ - ﷺ - بربّه، أُنسه بالله عزَّ وجلَّ غلب على وحشة المكان.

العقيدة الصحيحة تخفف من حدةُ الخوف:

إذًا العقيدة الصحيحة تخففُ من حدّةُ الخوف، الآن يجب أن يعطى الطفل حريّة التصرُّف وتحمُّل المسؤوليّة، وأن يمارس بعض الأعمال التي يقدرُ عليها، أحيانا تجد الأب خائفًا من أن يغلط ابنه فلا يسلِّمه شيئًا أبدًا، فيكبر وهو لا يحسن شيئًا، اجعله يستلم عملًا ويغلط وصحح له، فقد ذكرت لكم قبل قليل أنّ الذي لا يغلط هو الذي لا يعمل، فكل من يعمل يخطئ، والخطأ طريق الصواب، وليس العار أن تخطئ، لكنّ العار أن تبقى مخطِئًا، ليس العار أن تجهل، لكنّ العار أن تبقى جاهلًا.

أيضًا عندما يعلّم الإنسان مغازي رسول الله ﷺ هذه المغازي فيها من مواقف الصحابة وشجاعتهم وبأسهم وشدّتهم هذا مما يبثُّ في نفس الطفل الجرأة من باب التقليد، فقد قال سيّدنا سعد بن أبي وقّاص: كُنّا نعلّم أولادنا مغازي رسول الله ﷺ كما نعلِّمهم السورة من القرآن.

«علّموا أولادكم الرماية والسباحة ومروهم فليثبوا على الخيل وثبًا» [الإصابة عن عمر، وانظر فتح الباري]

أمثلة ونماذج في شجاعة أبناء الصحابة:

أيضًا توجد عندنا قصص رائعةٌ جدًا، نماذج عُليا في شجاعة أبناء الصحابة، لما خرج النبيّ ﷺ إلى أُحدٍ مع أصحابه استعرض الجيش فرأى فيه صغارًا لم يبلغوا الحُلُم فأشفق عليهم وردَّ من رآه منهم صغيرًا، كان في من ردّه عليه الصلاة والسلام رافع بن خُديج وسمرة بن جُندُب ثمّ أجاز رافعًا لما قيل له: إنّه رامٍ يحسن الرماية، فبكى سُمرة وقال لزوج أُمّه: أجازَ رسول الله ﷺ رافعًا وردّني مع أني أصرعه، فبلغ ذلك النبيّ فأمرهما بالمصارعة، فكان الغالب سُمرة، فأجازه عليه الصلاة والسلام.

غلامان صغيران، ولعل حجم أحدهم أصغر من الآخر فأجاز النبي الكبير وردّ الآخر فبكى وقال: هذا الذي أجازه النبي أصرعه وبلغ ذلك النبي فجعلهما يتصارعان أمامه، فإذا بسمرة يصرع رافعًا.

ولمّا هاجر النبيّ ﷺ وصاحبه أبو بكر إلى المدينة وأقاما في غار ثور ثلاثة أيام عملت عائشة وأسماء بنتا أبي بكر في تهيئة الزّاد لهما وقطعت أسماء قطعةً من نطاقها فربطت به على فم وعاء الطعام فسمّيت بذلك: ذاتَ النطاقين، وعمل عبد الله بن أبي بكر على نقل الأخبار ـ عمل عظيم ـ النبي والصديق في غار ثور، وعائشة وأسماء تأخذان الطعام وعبد الله يتعقّب الأخبار.

علينا أن نحسن تربية أبنائنا لأنهم استمرار لنا

ربّما كان الإبن امتدادًا لأبيه، ولا تنسوا أنّ الإبن الصالح صدقةٌ جارية:

«إذا مات الإنسان انقطع عمله إلا من ثلاثة: صدقة جارية، أو علم يُنتَفَعُ به، أو ولد صالح يدعو له» [رواه مسلم عن أبي هريرة]

فليكن همّ كُلّ أب أن يربّي أولاده تربيةً صالحة بحيث أنّ الأب لو ولّت عينه فابنه استمرارٌ له، و أنجح الآباء في تربية أولادهم هم أسعد الآباء، فلا تتصوّر شعور الأب إذا رأى أولادَه من حوله ديّنين، صائمين، مصلّين، في مراتب عالية، بنجاح وبسمعة طيّبة فهذا شيء لا يقدّر بثمن، وهذا الذي قاله الله عزَّ وجلَّ:

﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ

وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ [سورة الفرقان:74]

بالطبع التربية لا بدّ لها من الجهد، و من دون اهتمام فالابن يفلت لكن فليكن معك دائمًا، راقبه، لاحظه، كن له قدوة، اسأله وجاوب على أسئلته، واجلس معه، وناقشه، وبيّن له ووضّح له وفي النهاية لعلّ الله سبحانه وتعالى يرحمُنا بتربية أولادنا.



بواعث الثقة

المفهوم الذاتي

إن معظم المشاكل تكون بسبب أن الشخص يريد من الآخر أن يكون مثله، ويفعل مثل ما يريده هو، فإذا قال لك شخص لابد أن تفعل كذا لتكون أفضل، فهذا ربما يكون أفضل بالنسبة لمفهومه الذاتي ولكنه ليس أفضل بالنسبة لمفهومي.

المفهوم الذاتي كلمة تشمل إدراكك وقيمك وعاداتك ومعنى الأشياء بالنسبة لك، فالطفل عندما يولد لا تكون لديه اللغة التي يقابل بها العالم، اللغة التي يفهمها، فيتعلم منها أولًا كلمة ماما وبابا ثم يبدأ في تعلم أسماء الأشياء وهنا يبدأ في جمع اللغة حتى يذهب للعالم ويقابله بهذه اللغة.

إذن المفهوم الذاتي يشمل إدراك هذا الطفل للأشياء وإعتقاداته وقيمه الجوهرية، فعندما يكتشف أن الناس يتكلمون لغة مختلفة تمامًا عنه، ولا أقصد الإختلاف في نوع اللغة هل هي عربية أم إنجليزية أم فرنسية، وإنما الإختلاف في المفهوم في القيم والإعتقادات.. ومن هنا يظهر الإحتكاك في فن الإتصال لأن كل شخص يدافع عن قيمه.. يدافع عن رأيه .. كل إنسان لديه الأشياء

ذات معنى مختلف عن غيره.. فإذا كلمتك بمفهومي وبمعتقداتي وبمعنى الأشياء بالنسبة لي وبقيمي أنا، كل هذا سيكون مختلفًا تمامًا عنك سيحدث احتكاك في فن الإتصال، لأن المفهوم الذاتي الذي يشمل كل شيء عني.. علاقتي مع نفسي.. خبراتي.. تجاربي.. لغتي.. قيمي، وهذا ينشأ منه ٪90 قبل سن السابعة..

أخرج للعالم فإذا بي أجد عالمًا آخر مختلفًا عن عالمي الأول وهو عالم ماما وبابا، فأنا لدي برمجة بمفهوم ذاتي معين وعندما خرجت للعالم الخارجي وجدت الناس يتكلمون بمفهوم آخر مختلف تمامًا عن مفهومي..

مثلًا بمفهومي أنا الثقة مهمة، أما بمفهوم الآخر فهي ليست مهمة بمفهومي التفاهم مهم والعصبية مرفوضة، بمفهوم الآخر العصبية أو المشاجرة أمر طبيعي.



سمات المفهوم الذاتي

المفهوم الذاتي ذو ثلاثة صفات أساسية:

أولًا: أنه مكتسب

لأنه يأتي من البرمجة، فنحن نكسبه من الأب والأم ثم من المدرسة ثم من الأصدقاء ثم من وسائل الإعلام ثم من الشخص نفسه ثم من المحيط الإجتماعي والمحيط العائلي.. إذن هناك برمجة حدثت لك وبما أن مكتسب إذن نحن نستطيع أن نغيره لأنه عبارة عن برمجة.

ثانيا: أنه منتظم

فهو يريد أن يظل في نفس المكان ولا يريد أن يتحرك نحو مكان آخر فهو يدافع عن نفسه.. إذن هو منتظم يدافع عن نفسه، فبمجرد حصولك على المفهوم الذاتي وحصولك على لغة ومعنى وإدراك فإنك تدخل في منطقة تسمى منطقة «الراحة» أو منطقة الأمان بمعنى أن كل شيء لابد أن يكون هناك في هذه المنطقة ولو خرجت عنها أو حدث أي تغيير في حياتك ستقاوم وبشدة لأن هذا يختلف من منطقة الراحة الموجودة بداخلك.

ففي هذه المنطقة يشعر الإنسان بالأمان؛ وذلك لأن لديه الدخل الذي يجعله يعيش بشكل جيد، ولديه المنزل الذي يؤويه، والعمل الذي كان يسعى له، وحقق ما كان يطمح إليه..

ومنطقة الأمان هذه أنا أسميها منطقة «الخطورة» لأن الإنسان إذا اطمأن بدرجة عالية فلن يستغل قدراته؛ لأنه لا يعرف لم يستغلها.. فهو سعيد.. فلماذا يتعب نفسه إذن؟

وبالتالي سيدخل الروتين على حياته وتبدأ بالإحباطات والأوجاع النفسية وتجد أشخاصًا كثيرين لديهم كافة الوسائل التي تجعلهم سعداء في حياتهم لكنهم يكونون في الحقيقة تعساء ومرضى نفسيين، يقولون لأنفسهم: «لماذا أتغير.. أنا سعيد هكذا»، لكنه داخليًا يشعر بالضيق؛ لأن الجميع حوله في حركة وتغير لكنه توقف عند نقطة معينة.

وأذكر هنا قصة صديق لي كان يمتلك مطعمًا للأسماك الطازجة فقال لي مرة: أتدري.. هذا السمك بالفعل طازج لكنه ليس له طعم، فقلت له: «أجلب سمكًا من نوع آخر يشاكس سمكك ويجري وراءه فيحرك سمكك داخل الماء»، لأن سمكك يعيش في منطقة الأمان وليس لديه النشاط الذي يؤديه إلى تقوية العضلات بالفعل بعد أن فعل ذلك تغير طعم السمك وأصبح ألذ.

فلو أن أحدًا غير منزله مثلًا سيحس بعدم الضمان والأمان في الفترة الأولى، أيضًا تغيير العمل لعمل جديد مع أن العمل الجديد

ربما يكون أفضل من العمل الأول إلا أن الشخص في البداية سيشعر بعدم الضمان والأمان؛ لأنه وجد نفسه قد خرج عن منطقة الراحة..

عندما تطلب من شخص أن يتخذ قرارًا فإنك بطلبك هذا أخرجته عن منطقة الراحة، وعندما يخرج منها لابد أن يخرج بأسلوبه هو وبطريقته هو لا بأسلوبك أنت ولا بطريقتك أنت، فلا أحد يستطيع أن يغير أحدًا.

إن معظم المشاكل تكون بسبب أن الشخص يريد من الآخر أن يكون مثله ويفعل مثل ما يريد هو، فإذا قال لك شخص لابد من أن تفعل كذا لتكون أفضل فهذا ربما يكون أفضل بالنسبة له ولكنه ليس أفضل بالنسبة لي.

فيجب عليك أن تجمع المعلومات وتوسع الآفاق لتعطي معنى جديدًا للأشياء وتجعل الناس يفكرون ويقررون ويتحركون، وعندما تفعل ذلك ستجد الناس يتعلمون منك.

ومن المشاكل الأساسية بين الآباء والأبناء أن الأب يريد من ابنه أن يفعل شيئًا معينًا والأم تريد من ابنتها أن تفعل شيئًا معينًا طالما أن الإنسان يحب ويرغب في فعل شيء معين سينجح في عمل هذا الشيء وذلك لأن كل شخص لديه مفهومه الذاتي الذي يمتلكه، وهذا المفهوم يكون في منتهى القوة ويحتوي هذا المفهوم على برمجة هذا الشخص..

أما إذا كان الإنسان يفعل شيئًا وهو مجبر عليه فيكون هذا

الشيء خارج معتقداته وخارج أهدافه. .

إذن لابد أن أتغير على أساس مفهوم شخص آخر.

فمثلًا الأم التي تقول لإبنها أو بنتها «عليك تنظيف غرفتك» وبعد قليل ترجع لإبنها أو بنتها فلا تجد الغرفة نظيفة فتقول الأم: «يجب عليك أن تنظف غرفتك الآن»، فنلاحظ أن تلك الأم تتحكم في أبنائها وتطب منهم الأمور من خلال مفهومها هي لذلك فإنها تشعر بالغضب لأنها لا تستطيع أن تجعل أطفالها ينظفون غرفتهم وتنسى وقتها أن تشارك أطفالها في هذا الطلب وهو ما يسمى المشاركة في مفهومها الذي تعلمته وتنسى أن تجعل هذا الأمر من ضمن إنجازاتها، أما ما حدث عند الأطفال فهو أنهم يقال لهم يجب أن تفعلوا كذا وهذا الطفل لا يفهم لماذا يفعل هذا الأمر؟ وكيف يفعله؟

وأذكر موقفًا طريفًا حدث معي وهو أنه بعد أن رزقنا الله سبحانه وتعالى بإبنتي التوأم وكنت في الخارج وقتها فقال لي الأطباء: «عليك أن تتعامل مع طبيب متخصص حتى يعرفك بعض الأمور التي ستحتاجها عن التوأم»، وفعلًا عرفوني على طبيب متخصص وذهبت إليه في مكتبه فوجدت مكتبه مقلوبًا ورجله فوقه ويضع ذيلًا في ظهره شكله غريب ثم تكلم معي عن النظام، فقلت له: لا أنا من النوع المنظم.. عجيب حقًا أن تجد إنسانًا مفتقدًا لأمر ثم يحث غيره على الإلتزام به.

ثالثًا: أنه ديناميكي

يعني أنه باستمرار يسعى للتحسن والوصول للأفضل ولكن بشرط أن يكون هذا التحسن بمفهومه هو الشخصي لا بمفهوم أحد آخر.

أنا أريد أن أتقدم .. أنا أريد أن أكبر.. أنا أريد أن أتحسن، وذلك لأن الإنسان يكبر بإنجازاته، وهذا هو المطلب الأساسي لديه واحتياجه للمال يكون رقم 7 في سلم احتياجاته.

فالإنجازات تُشعر الإنسان بأنه يتقدم وأنه يكبر نفسه وينميها، تشعره أن لديه الهدف في هذه الحياة، فمعنى ديناميكًا أي أنه بإستمرار يتحرك لكن بشرط أن يكون هذا التحرك في مفهومك الذاتي، أما لو كان وفق مفهوم شخص آخر فلن تنجح في الإستمرار.. إذن يجب أن تكون تلك الديناميكية وفق مفهومك أنت الشخصي.

وأذكر هنا قصة حقيقية وهي في أواخر الخمسينات كان هناك رجل يعمل في شركة «فورد» للسيارات وقد حدث بينه وبين (فورد) نفسه مشكلة، مما أدى إلى طرد هذا الرجل وفصله من عمله..

قرر أن يتحرك فقرر أن ينافس شركة «فورد» ويجعلها شركة صغيرة فذهب للعمل في شركة «كرايزلر» العالمية وتولى إدارتها وكانت هذه الشركة تعاني من الديون، حيث كانت مدينة بأكثر من 80 مليار دولار، وأكثر من 500 ألف عامل بها كانوا سيعانون

من البطالة إذا أغلقت الشركة، وأكثر من 2500 فرع في العالم للشركة ستغلق، ولم يكن لدى الشركة غير 25 مليون دولار في البنوك سيولة لرأس مال الشركة..

فتحرك هذا الرجل بطريقة مختلفة فذهب للكونجرس الأمريكي وقد طلب من الرئيس الأمريكي أن يعطيه المال على سبيل القرض والذي سيقوم بتسديده ليساعده على إبقاء نشاط هذه الشركة، فوافق الرئيس عندما علم أنه بإغلاق تلك الشركة سيكون هناك 500 ألف عامل مشردين في الشوارع، وبالفعل أعطاه 5 مليارات دولار، وعاد الرجل بالمال ليفكر ماذا عليه أن يفعل؟ ومن أين يبدأ؟ قرر هذا الرجل أن تكون بدايته بأن يأتي بأفضل المتخصصين للعمل معه في الشركة، وبدأ يركز على أقسام الشركة القوية ويهمش الأقسام الضعيفة ويركز على العمال المنتجين في شركته، فنظم الأمور الداخلية للشركة وفي خلال ثلاثة أشهر أو أربعة انتظمت الشركة تمامًا.

بعد انتظام شئون الشركة كانت لديه مشكلة وهي التسويق.. ما الذي سيجعل الناس يشترون سيارات شركته دون السيارات الأخرى؟ لابد أن تختلف سياراته عن السيارات الأخرى، لابد أن تكون هناك ميزة في سياراته لا تتوفر في السيارات الأخرى، لابد أن يكون هناك ابتكار في سياراته.

جمع هذا الرجل موظفيه وأخبرهم أنهم إن لم يتمكنوا من اختراع سيارة مختلفة تمامًا عن كل السيارات الموجودة بالسوق وذلك خلال

ستة أشهر فإنهم جميعًا مفصولون..

وبالفعل خلال ستة أشهر وهي فترة يكاد يستحيل فيها تحقيق هذا الإبتكار قامت هذه الشركة بإنتاج أو سيارة متكلمة في العالم، فكانت تتكلم بعشرة أشياء.. فتقول مثلًا لا تنس المفاتيح.. لا تنس الباب مفتوحًا.

وقد تم بيع أكثر من مليون سيارة من هذا النوع خلال ثمانية أشهر، واستطاع هذا الرجل أن يسدد ديون الشركة في أقل من ست سنوات وأصبحت شركة (كرايزلر) العالمية من أقوى خمس شركات منتجة للسيارات في العالم، وكل هذا لأن هذا الرجل فكر وتحرك وجعل لنفسه هدف يطمح للوصول إليه..

لقد فكر وحرك قدراته اللا محدودة، فكر أن يكون غير نمطي وألا يكون مجرد تابع لسابقيه.. وبهذا التحرك حقق هذا النجاح العظيم.

والآن هذا الرجل قد رحل من موقعه في الشركة، وجاء غيره، لكن هل منا من يعرف من هو الرئيس الذي حل محله؟ بالطبع لا لماذا؟

لأن من جاء بعد هذا الرجل الذي نذكر قصته قرر الإستمرار على المنوال ذاته الذي كان عليه سابقوه وأن يتعامل مع وظيفته على أنها كرسي يسعى بكل جهده أن يحافظ على جلوسه عليه دون أن يفكر وبقوة في مشاكل شركته وأن يجد لها حلًا غير تقليدي ودون أن يفجر الطاقات البشرية الهائلة الموجودة لدى مساعديه ودون أن يضع نفسه

أمام تحد قوي يطالب نفسه بتحقيق ما يراه الآخرون مستحيلًا.

لابد للإنسان أن يكون في تحرك وتطور مستمرين، وأن يساعد نفسه على اتخاذ القرارات، ولا يقول لم يعد هناك وقت.. لقد كبرت على أن أحدث تغييرًا بحياتي.

إن الإنسان يريد أن يعيش ويُحب ويُحب، يمكن أن ينتقد من نفسه ومن الآخرين، يمكن أن ينتقد من نفسه ومن الآخرين، وأن يغير من نفسه ومن الآخرين، وأن يغير من نفسه لكن إذا كان التغيير مختلفًا عن مفهومه الذاتي ومختلفًا عن إدراكه وعن اعتقاداته وعن قيمه فسنجد أن هذا الإنسان سيقاوم هذا التغيير ونتيجة هذه المقاومة سيخرج هذا الإنسان من منطقة الراحة والأمان لأنه يفعل أشياء لم يكن يفعلها كما أن يفعلها بأسلوب غير أسلوبه.

فالمفهوم الذاتي يشمل إدراكك.. وكل معتقداتك وقيمك كل شيء جوهري ستجده في المفهوم الذاتي..

والسؤال الآن: كيف أحدث تغييرًا في المفهوم الذاتي؟

قلنا إن المفهوم الذاتي مكتسب، والسؤال: هي الشيء المكتسب يمكن أن يتغير؟

بالطبع نعم، لأنه في الأصل موضوع من قبل شخص معين

مثل الأب والأم مثلًا وإذن يمكن أن يتغير ويمكن أن أغيره بأسلوب يتوافق معي.

أولًا عليك أن تعم أن رأي الآخرين فيك لا ولم ولن يدل عليك، وذلك لأن هذا الرأي يكون مبينًا على قيم ونظام وتفكير هؤلاء الآخرين، لا قيمك أنت.. ولا تفكيرك أنت.. ولا مفهومك أنت..

فأنا وأنت والجميع معجزة من الله سبحانه وتعالى فكيف لشخص أن يحكم على شخص آخر؟

وأذكر أيضًا أنني قدمت طلبًا للعمل في أحد الفنادق، فقال لي الرجل الذي قابلني هناك: «أنت لن تنفع في العمل في الفنادق أبدًا»، فشكرته وعندما تركته قررت أنني سأنجح جدًا في الفنادق وقررت في نفسي أنني سأدعوه للعشاء بعد تحقيق ذلك النجاح، وفعلًا عندما أصبحت مديرًا عامًا في أكبر الفنادق دعوته للعشاء وكان الرجل لا يتذكرني فذكرته بمقابلتي له ورفضه لي، وقلت له: أنا أشكرك لأنك كنت سببًا في دفعي للنجاح.

فأنا أتقبل قدراتي كما هي وأتقبل نفسي كما هي، ومن هنا أبدأ مرحلة أخرى وهي ألا أنقد أحدًا، فمجرد نقدي لإنسان معناه أنني أقول «أنا لا أحتاج لقدراتي.. أنا فقط أنقدك.. أنا لا أحتاج أن أفعل.. أنا ألوم فقط.. أنا لا أحتاج أن أكبر نفسي.. أنا لا أحتاج أن

أفعل شيئًا إطلاقا، إنما ألوم فقط».

وفي هذه الحالة أنا أقول لعقلي اللاواعي أنا لا أحتاج إليك.. أنا اليوم وسأصبح بطل العالم في اللوم.

الواجب العملي:

حتى تستطيع أن تصل لمرحلة تغير فيها مفهومك الذاتي يجب أن تدخل إلى البرمجة التي بداخلك وتحدث تغييرًا فيها.



المثل الأعلى الذاتي

لا تلم نفسك، وإنما حاسبها، وتعلم من أخطائك، وحاول أن تنمي الجوانب الإيجابية في شخصيتك، وتصحح الجوانب السلبية أو تزيلها.

إن كل شخص لديه مثل أعلى داخلي عن نفسه، فكل شخص يعرف نفسه جيدًا والمشكلة التي تواجهه.

والمثل الأعلى يحتوي على خمسة أركان أو أجزاء

الجزء الروحاني.

الجزء الصحي.

الجزء الشخصي.

الجزء المهني.

الجزء المادي.

الجزء الروحاني: يكون لديك مثل أعلى داخلي فأنت تعلم جيدًا ماذا تريد.

الجزء الصحي: تعرف ماذا تريد، وما هي مشاكلك،

وتعرف طبيعة صحتك.

الجزء الشخصي: أنت تعلم تقديرك النفسي وتعرف كيف يتحقق ذلك التقدير.

الجزء المهني: أنك تعلم في أي المجالات ستحقق المجال.

الجزء المادي: وتعلم إلى أين تريد أن تصل بنفسك.

فمثلًا الجزء الروحاني تقريبًا كل إنسان يعرف ما الذي يريده، وكذلك الجزء الصحي.

وهناك بعض الأشخاص الذين يعلمون جيدًا ما يريدون، لكنهم لا يعلمون كيف يصلون لما يريدون ولأن هؤلاء الأشخاص لا يستطيعون الوصول لهدفهم أو لا يحاولون الوصول فيبدءون بالمقارنة بينهم وبين الآخرين وهذه المقارنة سينتج عنها اللوم، سيلومون حظهم ويلومون الناس.

فعندما لا يصل الشخص إلى ما يريد سيصل إلى مراحل الإحباط والقلق والتوتر والإكتئاب، كل ذلك فقط بسبب أن الشخص لا يعرف كيف يصل لشيء معين بداخله يريد الوصول له.

بالإضافة إلى أنه يرى الناس من حوله يستطيعون الوصول لهذا الشيء فيبدأ بالمقارنة ثم يلوم نفسه، وفي النهاية سينقد وحاذر أن تقع في هذه الأشياء لأنك إذا بدأت بهم تكون قد وصلت لمشكلة كبيرة.

المشكلة الكبيرة: تبدأ بثلاثة أشياء أساسية:

المقارنة: المقارنة بينك وبين الناس، واعلم أنك ستكون أنت الخاسر لأنك تقارن بشيء أنت ضعيف فيه.

النقد: بعدما تنتهي من المقارنة ستبدأ بالنقد وتنقد كل شيء وتنقد الآخرين.

اللوم: ثم ينتهي بك الآمر إلى لوم الآخرين.

وأتساءل هل من الصواب أن يلوم الإنسان نفسه؟

لا تلم نفسك، وإنما حاسبها، وتعلم من أخطائك، وحاول أن تنمي الجوانب الإيجابية في شخصيتك، وتصحح الجوانب السلبية أو تزيلها.

وهذه الأشياء الثالثة في منتهى الخطورة فإذا وصلت لتلك المرحلة فاعلم أن مثلك الأعلى الذاتي فيه اضطراب وتوتر ويجب أن تصحح مما بداخلك.

وأذكر أنني كنت راكبًا في «سيارة تاكسي» في القاهرة ومرت بجانبنا سيارة مرسيدس فنظر إلى السائق في المرآه وقال لي: «أتعرف يا باشا أن كل أصحاب المرسيدس حرامية؟» قلت له: «أتحب أن يكون عندك سيارة مرسيدس؟» قال لي: «أنا مش

حرامي»، قلت له: «أتعرف شخصًا يمتلك سيارة مرسيدس وليس سارقًا؟» قال لي: «نعم الحاج عبد الله»، قلت له: «هل تريد أن تكون مثل الحاج عبد الله؟» فسكت..

لقد تغير الإعتقاد في ثانية لأنه فكر في الأمر مرفق مفهومه الذاتي واعتقاده الشخصي فشعر بما يشعر لأنه لا يستطيع أن يصل بنفسه لمثل هؤلاء الذين يملكون المرسيدس، لكن مثله الأعلى الداخلي يتمنى أن يكون مثلهم يتمنى أن يمتلك سيارة مرسيدس لكنه لا يعرف كيف يمتلكها ولم يبذلك أي مجهود لإمتلاكها فلما قلت له ذلك أثناء حواري معه طبعًا في البداية كنت باشا ثم أصبحت بيه ثم انتهيت بأفندي ..

قال لي: «أتعرف يا أفندي أنا منذ 35 سنة وأنا أعمل سائق تاكسي.. أتقدر أنت أنت تفعل ذلك؟» قلت له: «لو أنا مكانك لكان هذا التاكسي ملكي»، قال لي: «نعم! أنت بتحلم»، قلت له: «وليس هذا التاكسي فقط ففي خلال 35 سنة سيكون عندي أسطول تاكسيات»، طبعًا الرجل لم يتكلم معي بعدما قلت له ذلك وحتى لم يعد يريد أن ينظر في وجهي.

وما قلته للرجل لم يكن من وحي خيالي وإنما هو مثال حقيقي فقد استطاع رجل اسمه (سنوي باركر) أن يحقق بل وحقق ما هو أبعد من ذلك بكثير..

هذا الرجل يمتلك شركة طيران اسمها **(إزيانا)**، والد هذا

الرجل كان سائق تاكسي فلما توفي والده أخذ (سنوي) مكان والده في العمل كسائق تاكسي، ثم بدأ يفكر أن هذا التاكسي ليس ملكنا فنحن مستأجرون له، فلماذا لا يكون لدينا تاكسي نملكه نحن. فتكلم مع إخوته وأصحابه وكيف نمتلك سيارة تاكسي، وقدر ثمن التاكسي وخلال سنتين فعلًا أمتلك أول تاكسي..

طالما فكر بطريقة معينة وركز على تلك الفكرة. إذن فإن المخ سيركز على فكرة معينة فطبقًا لقوانين العقل الباطن سيحدث قانون التركيز وهو أن أي شيء تركز عليه يتحكم فيك، ثم يؤثر في شعورك وأحاسيسك، ثم يأتي قانون الإنجذاب، وهو أن أي شيء تفكر فيه وتركز عليه يعود إليك بنفس النوع ونفس النتائج لأنك أرسلت لهذا الشيء طاقة من نوع معين، فعادت إليك من نفس النوع، وخلال فترة قصيرة أصبح هذا الرجل يملك هذا التاكسي ولم يكتف بذلك وإنما امتلك تاكسيًا آخر ثم الثالث حتى أصبح عنده أسطول تاكسيات في أقل من عشر سنوات، وقال لنفسه: «أنا أستطيع أن أحقق ما أتمناه» وفعلًا حقق أهدافه، ولم يقف عند تلك النقطة بل توسع فاشترى أتوبيسًا ولم يأخذ وقتًا كبيرًا لأنه استفاد من خبراته في التاكسيات حتى أصبح لديه أسطول من الأتوبيسات، ولما حقق أكبر نجاح في الأتوبيسات قال سأنشيء شركة طيران وسأسميها (إزيانا) وفي أول سنة خسر كل ما يملك.. خسر كل شيء.. وقال له بعض المقربين منه: «أترك هذا المجال وعد لما تعرف عن التاكسيات والأتوبيسات» قال: «لا ..

أنا متأكد .. أنا واثق تمامًا أنني سأصل كما وصلت في التاكسيات والأتوبيسات.. سأصل في الطيران أيضًا»، وخلال سنتين فقط أصبحت (إزيانا إير لاينز) تحصل على 5 ملايين دولار من الأرباح كل شهرين فقط..

وهذا كله فقط لأن شخصًا فكر وبثقة تامة في نفسه وحقق ما أراد.. ولاحظ أنت الفرق بينه وبين سائق التاكسي الذي يعمل عليه منذ 35 سنة ولم يحقق أي شيء لأنه لم يفعل شيئًا غير إنه يقارن بينه وبين الناس الناجحين الذين استطاعوا أن يحققوا ما أراده هو لكنه لم يستطيع تحقيقه.

مثلا الشخص الذي إن ينتقص وزنه خصوصًا في السيدات، لأنها تريد أن تنتقص وزنها فهي ترى نفسها من خلال أسلوب معين، ترى نفسها سمينة فتظل تضغط على نفسها عن الأكل وتلعب رياضة بشكل زائد عند اللزوم حتى تصل لمرحلة يصل فيها الشخص للشعور بالذنب فتأكل ثم تتراجع لأنها تشعر بالذنب إذا لم يأكل..

وألطف شيء هو أنني أقول هذا الكلام للعالم كله ثم حين أعود لمنزلي أجد ابنتي تقوم بريجيم الموز وهو ريجيم قاس حيث لا يأكل الشخص فيه إلا الموز خلال اليوم، فحقًا كما يقولون باب النجار مخلع.

الواجب العملي:

اصنع لنفسك لله أجندة لله وذلك بأن تكتب 4 أو 5 أشياء

إيجابية عندما تشعر بالفشل وتحتاج إلى دفعة معنوية.

3) الصورة الذاتية

لا يمكن لإنسان أن يحكم على غيره أنه فاشل أو أنه قوي أو أنه ضعيف من خلال الشكل الخارجي.

إن كل إنسان لديه داخليًا صورة لكل شيء فنحن لدينا عينان لنرى بهما العالم الخارجي، فإذا نظرت في المرآة سترى الأشياء الخارجية فقط ولن تستطيع أن ترى الأشياء الداخلية في جسمك رغم أن هذه الأشياء الداخلية هي العالم الحقيقي الذي يمثل أكبر من ٪90 من قدراتك..

أنت لن تستطيع أن ترى طاقتك.. لن تستطيع أن ترى كبدك أو قلبك لن تستطيع أن ترى قدراتك الذهنية مثل ذكائك.. أو صبرك.. أو حبك الداخلي..

لكنك سترى شكلك الخارجي، فكيف إذن تحكم على شخص أنه فاشل أو أنه قوي أو أنه ضعيف من خلال الشكل الخارجي؟!

والذي يحدث في الصورة الذاتية أنه بين عينيك هناك عين ثالثة تذهب بداخلك لترى صورتك الداخلية التي رسمتها أنت عن نفسك منذ فترة، وهذه الصورة الداخلية لا تكون موجودة إلا في المخ فقط، فالشخص يرى من الخارج فقط، مثلًا الشخص السمين يرى نفسه من الخارج سمينًا فيحاول أن ينقص وزنه فيقوم بعمل الريجيم ليحاول أن يغير شكله الخارجي، فيقلل الطعام أو يمتنع عنه

تمامًا حتىٰ يكون مثل الأشخاص الذين يتمتعون بجسد متناسق، لكن عينه الثالثة ترىٰ الصورة الداخلية أنه ما زال سمينًا، فتظل أنت كما أنت الشخص السمين ولا يحدث لك تغيير.

وتجد أشخاصًا كثيرين يخضعون لريجيم قاس لكن أجسامهم لا تستجيب لأي تغيير، ونفس المثال علىٰ الأشخاص الذين يريدون أن يقلعوا عن التدخين، فهؤلاء المدخنون ترىٰ أعينهم الخفية صورتهم الداخلية وهي أنهم يريدون أن يدخنوا فنجد أحدهم لا يستطيع الامتناع عن التدخين، فإن امتنع يومًا عاد إلىٰ تلك العادة في اليوم الذي يليه.

ذهبت مرة لشراء كاميرا ديجيتال فقال لي البائع: «ماذا تعمل؟» فقلت له: «أعطي محاضرات في التنمية البشرية وأكتب الكتب خاصة في هذا المجال..» فقال لي: «نعم مثل إبراهيم الفقي»، قلت له: «بالضبط.. هل تعرفه؟» قال لي: «نعم»، ثم قال لي: «من أنت؟ ما اسمك؟» قلت له: «أنا إبراهيم الفقي»، قال لي: «أنت تسخر مني، إبراهيم الفقي كبير وطويل»، ولم يصدقني إلا بعدما رآني وأنا أوقع في إيصال استلام الكاميرا، فنظر إلىٰ الرجل في تعجب وقال لي: «أأنت إبراهيم الفقي حقًا»؟ قلت له: «منذ ولادتي وأنا إبراهيم الفقي لم أتغير».

فهو لديه صورة عن شخص معين ولا يريد أن يغيرها فالإنسان لديه صورة ذاتية يراها، وهذه الصورة الذاتية تكون في منتهىٰ القوة والخطورة.

قامت إحدىٰ الجامعات بدراسة لمعرفة إلىٰ أي مدىٰ تتأثر الصورة الذاتية وطبعًا أولياء الأمور كانوا علىٰ علم بتلك الدراسة فجمعوا الطلبة وقالوا لهم: «أثبتت الدراسة أن الأشخاص أصحاب العيون الملونة أذكىٰ بكثير جدًا من الأشخاص أصحاب العيون السوداء، وخلال شهرين وجدوا أن نتائج الطلبة أصحاب العيون الملونة بدأت ترتفع وتعلو، أما نتائج الطلبة أصحاب العيون السوداء فبدأت تنخفض، فجمعوا الطلبة مرة أخرىٰ، وقالوا لهم نحن آسفون جدًا لقد كان هناك خطأ في الدراسة واكتشفنا أن أصحاب العيون السوداء أذكىٰ من أصحاب العيون الملونة، وخلال شهر تغيرت النتائج مرة أخرىٰ للعكس حيث ارتفعت نتائج الطلبة أصحاب العيون السوداء وانخفضت نتائج الطلبة أصحاب العيون الملونة».

وعندما يكون الشخص مرتديًا ملابس جميلة ومتناسقة فسيكون هذا الشخص سعيدًا في نفسه يحس بأن صورته الداخلية جيدة. فعندما تهتم بنفسك داخليًا وتهتم بنفسك خارجيا بالملابس الجميلة ووضع الروائح المنعشة ستجد نفسك مبتسمًا وسعيدًا وسيكون يومك ظريفًا وممتعًا.

أما الشخص الذي يرتدي أي ملابس ولا يهتم بجمال ملابسه ولا تناسق ألوانها ستجده بالكاد يستيقظ للذهاب للعمل ويظل متضايقًا طوال اليوم ولا يحتمل أي كلمة من أي شخص.

وأذكر أنه كان هناك طبيب تجميل وهو من أول الأشخاص الذين تكلموا في الصورة الذاتية، وقال إن الصورة الذاتية أمر

في منتهىٰ الخطورة.

وذات مرة أتت إلىٰ هذا الطبيب شابة صغيرة لعمل جراحة لأنها كان عندها عظمة وكانت تمثل خطرًا عليها وقامت بالجراحة، وكانت ناجحة، ولما نظرت تلك الفتاة في المرآة قالت لهم: «أنا لا أرىٰ فارقًا إطلاقًا..» فيقولون لها: «كيف؟ انظري مرة أخرىٰ» فتنظر فلا ترىٰ وهكذا حتىٰ قالت لهم في النهاية: «أنا أرىٰ الفارق لكنني لا أشعر به».

فكان الغرض أنه يجعل الشخص يرىٰ نفسه قبل العملية.. يرىٰ نفسه داخليًا.. فإذا استطاع أن يرىٰ نفسه داخليًا بالشكل الجديد فقد استطاع بذلك أن يغير الصورة الداخلية لنفسه.

هناك شخص اسمه (أورمن دينو) وهو من أقوىٰ الناس في العالم اليوم في التنمية البشرية، هذا الرجل كان يأكل من القمامة وكان يشحذ من الناس في الشوارع، فرآه رسام يومًا ما فرسمه في لوحته جسدته قويًا وواثقًا في نفسه..

وأتىٰ هذا الرسام للرجل وقال له: «هل تستطيع أن تتعرف علىٰ الشخص الموجود في هذه اللوحة؟» قال له: «لا»، قال له الرسام: «ركز»، قال الرجل: «لا»، قال له الرسام: «ركز»، قال الرجل: «لا أعرف»، قال الرسام: «ركز أكثر»، قال الرجل: «هذا أنا.. أنت تراني بهذه القوة»، قال له الرسام: «نعم»، قال الرجل: «إذن سأكون كذلك طالما أنت رأيتني كذلك».

وفعلًا جمع بعض المعلومات وجمعها في كتاب وسماه (أفضل بائع في العالم) (The Bestsales manin the world)

وبيع من هذا الكتاب 14 مليون نسخة، وهذا كله لأن الصورة الذاتية تغيرت، طالما الذي في الداخل تغير إذن الذي في الخارج سيتغير.

الواجب العملي:

عليك أن ترىٰ نفسك داخليًا بالشكل الجديد الذي يرضيك وذلك يستلزم بالطبع أن تغير الصورة الداخلية لنفسك.



التقدير الذاتي

على الإنسان أن يتقبل نفسه كما يراها وهو وأن يحب نفسه على حالتها..

التقدير الذاتي كذلك شيء في منتهى الخطورة والتقدير الذاتي معناه:

الطريقة التي ترى بها نفسك بمعنى أحاسيسك ومشاعرك عن نفسك.

إن التقدير الذاتي هو تقديرك أنت لنفسك وإحساسك أنك راض عن نفسك، وهل أنت تحب نفسك، وفيها نقول إنه يجب للإنسان أن يحب ذاته ويحب نفهس..

البعض سيقولون ما هذا الكلام حب النفس معناه الأنانية.. طبعًا هذا مفهوم خاطئ.. حب الذات معناه أنك تقبل نفسك كما هي، وأنك تقول لله سبحانه وتعالى أنا متقبل الهدية التي أعطيتها لي كما هي.. فعلى الإنسان أن يتقبل نفسه كما يراها هو وأن يحب نفسه على حالتها هذه .. وعدم تقبل الذات يوصل الشخص لأمرين أساسيين في منتهى الخطورة.

الأمر الأول: السلوكيات السلبية

مثلما يحدث مع الشخص الذي يشعر أنه ليس لديه تقدير ذاتي وهو شعوره أنه لا يقدر نفسه لأنه لم يقدره أحد من قبل..

فمثلًا الطفل الصغير الذي يريد أن يتكلم فيقال له أسكت لا تتكلم، هذا الطفل يشعر أنه أقل من العالم ويكبر على هذا الإحساس ولأنه يشعر بذلك فهو يريد أن يكبر من نفسه فيعوض حبه للعالم بسلوكيات أخرى حين يكبر من ضمنها التدخين ومن ضمنها المخدرات ومن ضمنها الخمور ومن ضمنها مشاهدة التلفاز بكثرة ومن ضمنها شراؤه أشياء لا يحتاجها، وهذا كله لأنه يريد أن يعوض تقديره الذاتي لنفسه.. يعوض حبه لنفسه.. يريد أن يملأ الفجوة التي في داخله.. يملؤها داخليًا.. أنا أحب نفسي لذلك أنا أشتري لنفسي أشياء.

الأمر الثاني: ضعف الشخصية والخوف الإجتماعي

وعندما يضعف التقدير الذاتي ينتج عن ذلك ضعف الشخصية وينتج الخوف الإجتماعي وهو إحساس الشخص أنه قليل الشأن فيشعر أنه أقل من الموجودين فيفضل السكوت، فلا يستطيع أن يتحدث أمام الناس، ولا يرفع يده مثلًا ليتكلم في المحاضرات، فهو يتمنى أن يتكلم لكنه يشعر أنه إذا تكلم سيكون هناك من يقول له أسكت..

فالتقدير الذاتي في منتهى الخطورة..

ومن ضمن المشاكل الأساسية للشخص أن تقديره الذاتي ضعيف فيتصرف تصرفات غريبة حتى يتزن داخليًا ويكون ذلك بأي أسلوب.

كيف أصل لمرحلة يكون لدي عندها تقدير ذاتي جيد؟

يجب أن أصل لمرحلة التقبل وهي أن أتقبل نفسي كما هي لا أكثر ولا أقل، وبعد ذلك أصل لمرحلة التقدير الداخلي، وبعد ذلك أصل لمرحلة الحب الداخلي..

فيجب أن أصل لمرحلة التقبل وهي أن أتقبل نفسي كما هي لا أكثر ولا أقل، وبعد ذلك أصل لمرحلة التقدير الداخلي، وبعد ذلك أصل لمرحة الحب الداخلي..

فيجب أن تتقبل نفسك وتستغل قدراتك حتى آخر لحظة في حياتك يجب أن تعمل وتستغل وقتك جيدًا، نم بقدر معقول. فلا تهدر وقتك في النوم الكثير فستنام كثيرًا عندما تفقد هذه الحياة فلن يكون لديك إلا النوم فيجب أن تستغل كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك..

كما أنني قابلت أشخاصًا لا يتحركون لخوفهم الشديد من الموت.. لماذا يخافون من الموت إلا إذا كان مقرًا في حق ربه وفي حق نفسه؟

لابد أن تعد نفسك لهذه اللحظة وأن تفكر دائمًا في هذه اللحظة

ربما تكون لحظتك الأخيرة..

وأذكر موقفًا طريفًا وهو أن أحد الأشخاص سألني مرة لو مت يا دكتور ماذا ستفعل؟ وهو عجيب وغريب فقلت له: أنا لو مت سألقي محاضرات للميتين أتكلم فيها عن الطاقة.

الواجب العملي:

تعلم الإستراتيجيات التي تعينك على استخدام قدراتك، وبهذا يقوي اعتقادك في قدراتك وإمكانياتك وأفكارك وأهدافك.



الإنجازات الذاتية

إن تركيزك على أهدافك يمنحك إنجازًا وطاقة ذهنية، وكلما كنت مرنًا، تجنب الأحاسيس السلبية..

بعد المفهوم الذاتي ثم المثل الأعلى الذاتي ثم الصورة الذاتية ثم التقدير الذاتي يأتي الإنجاز الذاتي، فكل إنسان يريد أن يكون لديه إنجاز وأي شخص يعاني من الإكتئاب فإنه يشعر أنه ليس لديه إنجازات.

إن سؤالك لنفسك: ماذا أريد؟ ينتقل بك إلى المستقبل، ولماذا أريده؟ يعطيك الأسباب التي تدفعك إلى تحقيق الهدف، ومتى أريده؟ تضع عامل الزمن في الاعتبار، وكيف أحصل عليه؟

تعطيك الإمكانيات والوسائل، وعندما تقول: «أنا أستطيع تحقيق الهدف، ومتى أريده؟ تضع عامل الزمن في الإعتبار، وكيف أحصل عليه؟ تعطيك الإمكانيات والوسائل»، وعندما تقول: «أنا أستطيع تحقيق الهدف»، تقوي ثقتك في نفسك.

إن تركيزك على أهدافك يمنحك إنجازًا وطاقة ذهنية، وكلما كنت مرنًا تجنبت الأحاسيس السلبية..

وأذكر أن رجلًا أتى إلى في العيادة وقال لي: «على فكرة يا

دكتور أنا لا أجد في حياتي أي شيء جيد إطلاقًا»، قلت له: «هل لديك أولاد؟»

قال لي: «نعم عندي ثمانية من الأبناء»، قلت له: «عندك ثمانية أولاد، ما شاء الله وليس في حياتك شيء جيد!! أنا لو كنت مكانك كنت سأكون متضايقًا جدًا»، ثم سألته: «هل أنت مرتاح ماديًا؟» قال لي: «نعم مرتاح»، قلت له: «أتدري أنا لو مكانك كنت سأعاني من الإكتئاب لأن عندك الأولاد وعندك المال.. فما هي أخبار صحتك؟» قال لي: «الحمد لله صحتي بخير» فقلت له: «وما أخبار شغلك؟ هل لديك تجارة معينة؟» قال: «نعم» قلت له: «احسبها معي أنت عندك الأولاد وعندك المال وعندك الصحة وعندك التجارة ماذا ينقصك؟ لقد أعطاك الله كل شيء لماذا لا ترىٰ في حياتك شيئًا جيدًا؟

إن حياتك كلها جيدة فهي عبارة عن إنجازات استطعت تحقيقها.. لو أنني مكانك لكنت في مستشفىٰ الأمراض العقلية لأنني كنت سأتعب نفسيًا من كثرة الإنجازات التي لدي»، فعلمت منه أنه تشاجر مع زوجته.

ما المشكلة مشاجرة واحدة فقط جعلته يركز عليها، ثم يرىٰ أن الدنيا كلها سيئة، فلغىٰ مخه كل شيء جميل وركز علىٰ الأمور السيئة، وأصبح كل شيء في الدنيا ليس له معنىٰ، بمجرد أن فكر وركز علىٰ شيء واحد فقط. فالمخ وصل لمرحلة التعميم السلبي، وهو أن المخ يركز علىٰ شيء معين صغير ثم يعمم الأمر، مثلًا الشخص المتضايق من شيء يقول البلد كلها سيئة فإذا عمم الإنسان سيشعر

أنه لم يحقق أي من إنجازاته، فالشخص الذي يقول أنا مضطرب نفسيًا عمم الأمر وضخمه فتكون أحاسيسه مضخمة أيضًا؛ لذا على هذا الشخص أن يعرف ما الذي يؤرقه فعلًا ويبدأ بمعالجته فيخرج بذلك من التعميم إلى التخصيص.

الواجب العملي:

عليك أن تقف مع نفسك لمدة ثانية واحدة وتقول: «أنا لدي الثقة بنفسي لقد استطعت أن أحقق إنجازات في حياتي..»



من نماذج الإنجاز

اعلم أنه لو أن شخصًا قبلك استطاع أن يفعل شيئًا إذن فأنت قادر على عمل هذا الشيء لأن الشخص الذي قبلك ليس أفضل منك، وستكون وقتها أفضل، أما إذا كان هذا الأمر لم يفعله أحد قبلك فستكون أنت الأول.

جاءت لي: سيدة وقالت لي: «أنا ليس لدي أي إنجازات في حياتي»، وهذه السيدة كانت تبلغ من العمر حوالي 60 سنة والناس في الخارج يحبون الحيوانات جدًا جدًا، فقلت لها: «هل تحبين الحيوانات؟» قالت لي: «نعم، جدًا»، قلت لها: «تحبينها جدًا؟» قالت لي: «نعم، جدًا»، قلت لها: «ما رأيك لو أعلنا عن إعلان صغير لن يكلفك أكثر من عشر دولارات في كل جرائد البلد نقول في الإعلان: (من لديه حيوان يريد أن يتخلص منه يتصل بهذا الرقم) وننشر إعلانًا آخر فيه (من يرغب في شراء حيوان يتصل بهذا الرقم)..

وعليك أن توفقي في توزيع الحيوانات، فمن لديه حيوان ولا

يريده تأخذينه منه وتعطيه لمن يرغب في شراء الحيوان..

وفعلًا فعلت ذلك وكانت تأخذ من هذا 20 دولارًا ومن هذا 20 دولارًا أخرى، وذهبت لمكان اسمه (SPCA) هذا المكان عبارة عن مكان يأخذ الحيوانات التي لا يريدها الناس فيربيها ويكبرها ثم يبيعها وإذا لم تبع أعدموها فذهبت تلك السيدة وألقت محاضرات بها..

هذه السيدة اليوم تربح ما يزيد عن 200000 دورلار في السنة لأنها مشغولة بالحيوانات وسعيدة بها لأنها اكتشفت شيئًا داخليًا.. إنه إنجاز داخلي.

سيدة أخرى كان عمرها فوق الثمانين أتت إليّ وقالت: «أنا لا أحب الحيوانات ولا أستطيع أن أمل أي شيء وليس لدي أي مهنة إطلاقا». قلت لها: «هل تجيدين الطبخ؟» قالت لي: «لا». قلت لها: «لا تعلمين أي شيء في الطبخ؟» قالت: «ولا أي شيء»، فقالت سيدة أخرى: «أنا أعرف أعمل كيكة التفاح وأنا ماهرة فيها جدًا» فنشرنا إعلانات سميناها (أسرار كيكة التفاح لمدام ساندرا) فالناس بدءوا يتصلوا ليعرفوا ما هو السر؟

فبدأنا نطبع لها ونبيع السر بـ 5 دولار، وبعد ذلك بدأت تقف

هذه السيدة في الأسواق الداخلية لتعلم الناس كيف يجهزون كيك التفاح.. أصبحت مشغولة في تعليم الناس، والإتصالات كثرت، الكل يريد أن يعرف سر كيك التفاح من السيدة البالغة أكثر من ثمانين عامًا، لابد أنه سيكون سرًا خطيرًا، وهي ليس لديها فكرة عن عمل الكيك أساسًا، لكنها بدأت تكبر حتى حققت إنجازًا.

فكل شخص لديه إنجاز داخلي.. كل شخص أعطاه الله سبحانه وتعالى شيئًا بداخله لو حبس هذا الشيء بداخله سيكون تعيسًا ويحس بالإكتئاب والتوتر وسيشعر بالروعة عندما يستغله وسيستغله عندما يفتش عليه ويبحث عنه.

فإذا كانت لديك معلومات جديدة وأنت تحبسها بداخلك، فإنها ستظهر عليك، وستكون في منتهى التعاسة، وستظهر على أفكارك. فتمرض وتكتئب أو جسمك سيسمن فلابد أن تجعل تلك المعلومات تنطلق حتى تأتي الخطوة التي تليها في الحياة.

أنا طوال عمري أعمل في فنادق لكنني وجدت نفسي أعمل أشياء لا علاقة لها بالفنادق تمامًا لكنني وجدت أن هذا هو الذي كنت أتمنى أن أفعله، ولقد عانيت الكثير لأصل لما أنا عليه..

وأذكر أنني طردت من عملي مرتين، فوجدت نفسي في الشارع وعندما كنت ماشيًا في الشارع يائسًا وكانت زوجتي أمال قد أنجبت لي ابنتي التوأم (نانسي ونرمين) ولم يكن معي المال الذي أنفقه على أسرتي، فكنت أفكر فيهم وأفكر كيف سأطعمهم، فقررت وقتها أنني لن أتعرض لذلك فوجدت محلًا صغيرًا.. مطعمًا صغيرًا.. وأنا كان عندي خبرات كبيرة وقتها فساعدته وفي أشهر قليلة ربح صاحب المحل نصف مليون دولار، فقال لي: «أنا أهديك نصفها في مقابل أن تعمل معي وتكون شريكي»، قلت له: «لا»، أنا درست للعمل في الفنادق وليس المطاعم، وتركته وذهبت وقررت أن أدرس، وفعلا التحقت بجامعة (كونكورديا CONCORDIA UNVERSTIY) وكانت الدراسة من الساعة الرابعة إلى الثامنة كل يوم، وفي الصباح كنت أعمل في (الهولي دي إن Holiday INN) أحمل الكراسي والمناضد، وبالليل كنت أعمل حارسًا.. فقررت بإصرار..

وتعلمت أنني يجب أن يكون لدي مهارات وعلوم مختلفة وعلى أن أدرس الكمبيوتر وأتعلم وظائف أخرى، وفكرت حتى وصلت للعمل في لوكاندة أخرى ووصلت لمساعد مدير ثم تركتهم، وذهبت إلى شركة أخرى اسمها شركة (كارا cara) ذهبت للمدير

العام وكنت قد قررت أن أعمل في الإدارة العليا وعندما وصلت لمرحلة جيدة في أحد الفنادق قالوا لي نحن شاكرون لك جدًا لكن لا نريدك معنا فذهبت إلى رجل كان اسمه (سارتيز) قلت له: «أنا أريد أن أعمل في الإدارة العليا هل عندكم مكان لي؟» قال لي: «هل عندك خبرات في الإدارة؟» قلت له: «عندي وهي في الحقيقة كانت أشياء ليست قليلة»، قال لي: «ليس عندنا وظائف» قلت له: شكرًا وتركته وذهبت ثم عدت له في اليوم التالي، قلت له: هل عندك وظيفة في الإدارة؟ قال لي: ألم تكن هنا بالأمس؟ قلت له: نعم، قال لي: ألم أخبرك أننا ليس لدينا وظائف خالية؟ قلت له: ربما هناك أحد مات أو أحد ترك العمل، قال لي: «لا أحد مات ولا أحد ترك عمله، فتركته وذهبت وعدت له في اليوم الثالث، وكأنني لأول مرة أذهب إليه، وقلت له: هل عندك وظيفة في الإدارة؟» ثم ذهبت له رابع يوم فقلت له هل عندك وظيفة في الإدارة؟ فقال لي: أنت مُلح جدًا، قلت له: نعم، قال لي: هات لي قهوة، قلت له: حاضر يا بيه، قال لي: ماذا تستطيع أن تعمل؟ قلت له جربني أسبوعًا وبدون مقابل، قال لي: لا، سأجربك شهرًا، قلت له: وبدون مقابل.

فكنت أذهب للعمل مبكرا جدًا وأترك العمل آخر واحد.. كنت أعمل في الليل والنهار، وكنت من أفضل العاملين وحدث أن مساعد هذا الرجل تركه فعملت أنا مساعد المدير شخصيًا.. فكنت أعمل أكثر وأكثر.. اشتغل ليل ونهار.. آتي بأفكار جديدة بمهاراتي وفي أقل من تسعة أشهر كنت مديرًا عامًا لهذا المكان.

هذا هو نظام الطاقة الداخلية والثقة بالنفس فلو أنك متميز في شيء معين ولا تتميز في شيء فيجب أن تكون لديك ثقة بنفسك..

واعلم أنه له أن شخصًا قبلك استطاع أن يفعل شيئًا إذن فأنت قادر على عمل هذا الشيء لأن الشخص الذي قبلك ليس أفضل منك، وستكون وقتها أفضل، أما إذا كان هذا الأمر لم يفعله أحد قبلك فستكون أنت الأول.

وأذكر لكم قصة حقيقية عن شخص كان يعمل كناسًا في الشوارع في اليونان وقبل عمله هذا كان يعمل مديرًا فأرادت البلد أنت تعاقبه فجعلوه كناسًا حتى يحقروا من شأنه لكنه كان دائمًا يمشي مبتسمًا وكان سعيدًا وفخورًا بنفسه وهو يكنس الشوارع والتلفاز صوره وسألوه: لماذا أنت سعيد هكذا؟ كيف نعاقبك؟ تذكر أنك

كناس وهذا عمل مهين، فقال لهم: لا، أنا لا أكنس وإنما أنظف البكتريا والجراثيم حتى أحمي المواطنين اليونانيين.

فهذا الشخص أحب عمله مهما كان هذا العمل الذي عمله، بل هو من يعتز بهذا العمل.



لا أحد يقول أنا لا أحب وظيفتي

وإنما عليك أن تتعلم كيف تحب عملك، فلا تقل عندما أجد وظيفة أخرى سأكون أفضل .. لأنك لن تكون كذلك .. لأن لديك شعورًا وأحاسيس سلبية من الوظيفة القديمة فإذا ذهبت لوظيفة جديدة ستأخذ هذه الأحاسيس والشعور معك لأنك مبرمج، فتأكد أنك في الوظيفة الجديدة ستجد نفس الأشياء والأمور السلبية التي كانت في الوظيفة الأولى وذلك لأنك أخذت نفسك دون أن تغير هذه الشعور والأحاسيس، فإياك أن تترك أي وظيفة بناء على شعور وأحاسيس سلبية..

نم نفسك واذهب لوظيفة جديدة وفيها ستجد نفسك تكبر وتنمو لكن طالما لديك شعورًا وأحاسيس سلبية من الوظيفة القديمة ستكبر بداخلك تلك الأحاسيس لأن المخ لن يتركها سيتذكرها بها من وقت لآخر، ولو حدثت لك مشكلة سيأتي لك المخ بالمشكلتين القديمة والجديدة.

لن تستطيع النجاح والتفوق في أي مجال من مجالات الحياة إذا كنت تكره هذا المجال، فإذا كنت تكره الدراسة في مجال معين، فسوف ترسب وتخفق، وستظل فترة أطول في هذا المجال، ويفرض أنك نجحت في هذا المجال مع كراهيتك له، ستنتقل منه وأنت تحمل طاقة الكراهية..

تعلم من تجاربك، وتخيل نفسك في المستقبل، واعلم أن هذه مجرد مرحلة، وأن هذه هي تحديات الحياة، ولن تأتي الظروف دائمًا بما ترجوه..

فتعلم أن تستطيع اجتياز ما يعترضك من ظروف وعقبات وأن تتكيف مع ما لا تستطيع اجتيازه مما لا يرضيك ولا تحب من حالات وظروف ومواقف، حتى تستطيع الانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى واحرص على أن تحب مجال عملك ودراستك، وأن تتكيف وتتأقلم مع ما يعتريك من ظروف وحالات لا طاقة لك بتغييرها، واعلم أنك لن تستطيع أن تتفوق أو تبدع في مجال لا تحبه.

أما بالنسبة للعلاقات الشخصية فلا تترك علاقة إطلاقًا إلا وهي مبنية على الحب ولا تترك شخصًا إلا وأنت سعيد وتتمنى له الخير، فنحن ليس لدينا الوقت في هذه الدنيا للحزن والضيق والغضب من شخص معين أو موقف محدد، فإذا غضبت من شخص ما فلا تهدر طاقتك في الغضب والضيق والحزن وإنما الأسهل والأفضل أن تسامح وسيعطيك الله سبحانه وتعالى الثواب، فأرسل لمن يضايقك باقة جميلة من الطاقة، فطاقة الإنسان لو وصلت ببلد لأضاءته لمدة أسبوع كامل..

إنها طاقة هائلة أعطاها الله لك تساوي أكثر من 80 مليار دولار، فالحياة قصيرة، ولن يكون له إعادة..

واعلم أنها حياة واحدة وليس فيها (بروفة) وإنما هي حياة

حقيقية ليس لها إعادة، فإذا ما انتهيت لم تعد، فيجب أن تستخدم كل لحظة في حياتك وكأنها آخر لحظة في حياتك، فأنت لن تخرج أبدًا من هذه الحياة وأنت حي.

فالإنسان الذي يتصل بالآخرين ويقول لهم أين أنتم.. أتمنى أن أراكم.. لماذا أنتم بعيدون.. هذا الإنسان ليس ضعيفًا الشخصية أو لا يتمتع بثقة بالنفس بل العكس تماما فهو شخص واثق من نفسه ولا يشعر بالضعف وإنما هو وصل للمرحلة التي يعرف فيها جيدًا ماذا يريد فهو يثق بنفسه ولا يتأثر إطلاقًا بالمؤثرات الخارجية.. والسؤال المهم الآن:

كيف أكون واثقًا من نفسي؟

الواجب العملي:

تعلم اجتياز ما يعترضك من ظروف وعقبات، وأن تتكيف مع ما لا تستطيع اجتيازه مما لا يرضيك ولا تحب من حالات وظروف ومواقف.



فسيولوجية الثقة

إن الشخص الواثق من نفسه له ضحكة تختلف عن الآخرين.. حتى تنفسه وحركاته لهما شكل يختلف عن الآخرين.. كما أن تفكيره الداخلي يختلف عن تفكير الآخرين.

هناك شيء في الجسم يسمى «فسيولوجية الثقة» فتجد الشخص الواثق من نفسه له ضحكة تختلف عن الآخرين حتى تنفسه وحركاته لهما شكل يختلف عن الآخرين.. تفكيره الداخلي يختلف عن تفكير الآخرين.

فأول أمر عليك فعله هو أن تغير من فسيولوجية جسمك لأن الجسم سيتغير إذا تغير فبالتالي فإن التفكير سيتغير وحين يتغير التفكير فإن الجسم سيتغير، فإذا تغير شيء من الاثنين تغير الثاني تلقائيًا لأن الإثنين مرتبطان ببعضهما.. ثم عليك أن تصل لمرحلة الثقة الداخلية واستعمل توارد الخواطر بالطاقة البشرية واستعد ثقتك في نفسك.

كانت هناك سيدة اسمها (موزز)، هذه السيدة كانت من الفلاحين وبالطبع كانت متزوجة من فلاح وأنجبت أبناء عملوا

بالفلاحة، وكانت تعيش في الريف، وهذه السيدة كانت تتمنى أن ترسم وتشعر أن بداخلها موهبة الرس ولديها ثقة بأنها تستطيع أن ترسم، ولكن كلما أرادت أن ترسم أو حتى تبوح بهذه الرغبة قالوا لها ماذا تقولين.. تريدين الرسم! من تظنين نفسك، فكانوا يسكتونها ليس ذلك فقط بل يشعرونها بالخيبة، ولكنها كان بداخلها شيء.. كان هناك ما يريد أن ينطلق..

وبعد مرور الكثير والكثير من السنوات مات الجميع عدا تلك السيدة العجوز وأصبح عمرها 85 سنة ووجدت نفسها تعيش وحيدة وفجأة شعرت بشيء داخلي يقول لها: ارسمي وفعلًا رسمت لوحة كانت في منتهى الروعة، وحدث أن تعطلت سيارة شخص أمام بيتها أثناء مروره في هذا الطريق فذهبت له تلك السيدة لتعطيه الماء ليشربه وكان قريبًا من بيتها فشاهد ذلك الرجل لوحتها بالمصادفة فقال لها: «من الذي رسم هذه اللوحة؟» قالت له: «أنا»، قال لها: «هل عندك لوحات غيرها؟» قالت: «مازلت أجهز غيرها»، قال لها: «أتسمحين لي أن آخذ تلك اللوحة لأعرضها عندي؟» قالت له: «خذها»، فأخذها وعرضها في نيويورك، وبيعت هذه اللوحة بمليون دولار، وأصبحت لوحات هذه الجدة تباع اليوم بما لا يقل عن 150000 دولار، وهذه السيدة لم تترك إلا حوالي 30 لوحة لا أكثر ولا أقل أصبحت تلك اللوحات من الأشياء النادرة في العالم، وذلك لأنها كان بداخلها رسام يريد أن يخرج للدنيا.

الواجب العملي:

عليك أن تغير من فسيولوجية جسمك لأن الجسم إذا تغير فإن التفكير سيتغير وحين يتغير التفكير فإن حياة الإنسان ستتغير.

....

....

....

....

....



اترك الموزة.. وانطلق

للأسف هناك أناس كثيرون يمسكون بالموزة ويسون أن الباب مفتوح خلفها..

يوجد في أفريقيا قفص يعرف بإسم قفص (البابو) فعندما يريد الصائدون أن يمسكوا بالقرود الصغيرة فإنهم يأتون بقفص لكن القرد لا ينتبه لذلك فيظل ماسكًا الموزة حتى يغلق باب القفص عليه تمامًا ويظل حبيسًا بعد ذلك إلى الأبد فهو اختار أن يمسك بالموزة ويترك حريته، ولو أراد هذا القرد الخروج من البداية لم يكن عليه إلا أن يترك الموزة ويخرج، لكنه ظل يمسكها بل إنه لا يريد تركها، فقد أحب نفسه وهو ممسك بالموزة..

وللأسف هناك أناس كثيرون يمسكون الموزة وينسون أنها السبب في غلق الباب خلفهم..

إذن من الأشياء المهمة جدًا للشخص الذي يريد أن يكون لديه ثقة بنفسه أنه يجب أن يفكر أولًا ثم يبدأ بعمل تغيرات

بسيطة في حياته.. تغيرات تجعله يخرج عن منطقة الأمان ومنطقة الراحة.. فيتحرك من المكان الذي لا يحبه وينتقل فورًا إلى المكان الذي يرغب أن يكون فيه.. يذهب لمكان هو فعلًا يتمنى أن يكون فيه.. فيطير وينطلق مثل قصة «البطة» التي كانت واقفة على الجبل وقالت لأولادها: «تعالوا»، قالوا لها: «لا»، ستدفعيننا من فوق الجبل، قالت لهم: «قلت لكم تعالوا». قالوا: «لا»، قالت لهم: «لا تخافوا أنا ماما»، تعالوا فجاءوا أخيرًا فوجدوا أنفسهم أنهم يستطيعون الطيران فأحيانًا يحتاج الشخص منا إلى من يدفعه دفعه هو فعلًا يحتاج لها فيرسل الله سبحانه وتعالى له في الوقت المناسب من يقول له..إن بداخلك ماردًا يريد إن ينطلق الوقت حان.. انتبه لنفسك لقدراتك التي كما قلنا أنها لو وصلت لبلد ستولد لمده أسبوع فأنت لديك عقل فيه 150 مليار خلية عقلية تحتاج 5000 سنة فقط حتى تكتبها.. لديك عضلات لو وضعت جميعًا معًا لشدت العضلات 25 طنًا.

والآن عليك أن تسأل نفسك: «ماذا تفعل؟» تشاهد التلفاز طوال النهار، لا أقول لك لا تشاهده وإنما يكفي أن تشاهد فقط الأشياء التي تحبها، ثم بعد ذلك استغل قدراتك. .

عليك أن تبدأ بالتفكير وتقول لنفسك .. أنا تعلمت أشياء جديدة أنا ثقة أكثر.. وأقدر فعلًا أن أتغير.

فلو كنت من المدخنين علبتين في اليوم أبدأ وقللها بالتدريج وعليك أن تحسن من حياتك تدريجيًا حتى ولو كان هذا التحسن بسيطًا لكنه مستمر فهو أفضل من لا شيء وستكون وقتها أفضل من الآن ثم عليك أن تصل لأعلى المراكز وتصل للمثل الأعلى الذاتي الذي تتمنى أن تحققه منذ زمن.. فتهتم بصحتك، وتعرف ما هي حالتك الصحية، ثم تحرص على استنشاق الهواء النظيف كل يوم حتى ولو خمس دقائق، أخرج وستجد أشياء كثيرة جدًا في انتظارك ستجد أشياء رائعة بداخلك تقل لك أين كنت؟ نحن في انتظار منذ زمن طويل؟ وعندما تصل لهذه القوة الداخلية فستصل لمرحلة الثقة بالنفس.

وأحب أن أختم بقصة شاب صّغير تعرض لحادث حيث مر عليه القطار فقطعت رجلاه وكان متضايقًا جدًا وحزينًا جدًا وكان يقول لنفسه: لماذا حدث لي ذلك؟ لماذا أنا بالذات؟ وتعب نفسيًا وكبر على ذلك، وكان عندما يذهب إلى المدرسة يعامله الناس على أنه معوق، فكان يغضب حتى فاض به الأمر، فقال لأبيه: «لن

أذهب للمدرسة»، فقال له أبوه: «كما تريد»، وفعلًا جلس في المنزل وكان في ذهنه أنه ليس معوقًا، فهو يريد أن يكون سباحًا، وطبعًا لم يوافق أحد على تعليمه..

وفي يوم من الأيام بعدما رفضه الجميع ذهب لمكان على الشاطئ فوجد أشخاصًا معوقين مثله يسبحون، فسألهم: «من علمكم؟» فدلوه على مؤسسة للمعوقين، فذهب لتلك المؤسسة فقبلوه وكان لديه حب استطلاع شديد، وبدأ يتعلم حتى حصل على بطولة، وبعدها أراد أن يفعل شيئًا في منتهى الخطورة فأراد أن يعبر المانش وهو شيء خطير، درجة الحرارة تصل هناك لعشرين تحت الصفر فهو يعرض نفسه للموت لكنه كان في منتهى القوة، وطبعًا تم رفض مشاركته في المسابقة، ولما صمم أكثر من مرة قالوا له: «اذهب واعبر بحيرة التمساح ذهابًا وإيابًا، وإن نجحت قبلناك»، وذهب وسبح، لكنه لم ينجح فقد كانت أمامه نقطة فقط ولأنهم يريدون أن يرفضوا فتمسكوا برأيهم قائلين له لم تنجح في عبور البحيرة لكنه ظل يلح عليهم فقالوا له: «اذهب لكن بشرط أن تتحمل أنت تكاليف السفر وسافر إلى إنجلترا» وقبل عبوره بأسبوع أصيب بجرح لخراج كبير، فقال له الأطباء: «يجب فتحه»،

قال لهم: «افتحوه»، قالوا له: «لو فتحناه يجب أن تأخذ 10 أيام راحة»، قال لهم :«افتحوه وفتحوا له جرحه»، وقال لهم: «سأسبح وأنا كذلك»، فقال له الأطباء: «أكتب إقرارًا أنك لو مت فنحن غير مسئولين عنك»، فكتب ووقع أنه هو المسئول عن نفسه إذا حدث له مكوره وسبح، واستطاع أن يعبر المانش والتفت حوله الناس العاديون فقال لهم: «**أريد أن أقول شيئًا واحدًا لكم، أريدكم أن تعلموا وتتذكروا أن الإنسان المعوق من الداخل لا من الخارج والثقة بالنفس توصلك لأعلى المراكز في الحياة**».

الواجب العملي:

حاول أن تحدث لديك بعض التغييرات بشرط أن تخرجك تلك التغييرات عن منطقة الأمان والراحة.



الخاتمــــة

عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالإيمان.. وبحب الله سبحانه وتعالى عش بالأمل.. عش بالحب.. عش بالكفاح.. وقدر قيمة الحياة..

بالصبر والتوكل على الله تستطيع تحقيق أهدافك، تقبل نفسك تمامًا، مهما كانت التحديات والظروف، فأنت لست سلوكك ولا تحدياتك ولا أحاسيسك، كل هذه نشطات الحياة وردود الفعل تجاهها..

ومهما كان رأي الناس والمؤثرات، تقبل نفسك..

كون لنفسك صورة ذاتية داخلية وأنت تحقق أهدافك، وكن واثقًا بنفسك وبقدراتك اللا محدودة..

تعلم الإستراتيجيات التي تعينك على استخدام قدراتك، وبهذا يقوي إعتقادك وإمكانياتك وأفكارك وأهدافك، حتى يملك عليك نفسك الشعور بأنك تستحق أن تحقق أهدافك، فقد اجتهدت وثابرت وعقدت عزمك على النجاح..

وجه كل طاقتك إلى الله سبحانه وتعالى وأحبه وعظمه، واستعن به وتوكل عليه، واخلص عملك وأتقنه، تسعد في دنياك وآخرتك.

الفهرس